

SOMMARTRÄNING ALE HANDBOLL F2009

Varje vecka skall följande genomföras,

PASS 1

- Löpning 3km
- Styrka
 - o Situps – raka 3x20
 - o Rygglyft 3x10
 - o Armhävningar 3x15
 - o Benböj 3x10
 - o Utfallssteg – sneda 3x10

PASS 2

- Löpning 3km
- Styrka
 - o Situps – raka 3x10
 - o Situps – sneda 3x10
 - o Utfallssteg 3x10
 - o Armhävningar 3x15
 - o Spänsthopp 3x10

PASS 3

- Löpning 3km
- Styrka
 - o Mage – ligg på rygg pendla med ben upp/ner 3x20
 - o Rygglyft 3x10
 - o Armhävningar 3x15
 - o Benböj 3x10
 - o Spänsthopp 3x10
 - o Utfallssteg 3x10

Efter varje pass är det VIKTIGT att ni stretchar!