**ALLMÄN STYRKA**  (Kan köras efter fotbollsträningen, kontrollera så det är ok med fotbollsansvariga.)

**Balansövning** Stå på 1 ben, håll positionen några sek. (2 varv/ben)

1. luta bak överkroppen armarna sträckta ovan huvudet, benet utsträckt rakt fram
2. korset
3. flygplanet, benet du står på ska också vara rakt.
4. knäböj, sträck ut det andra benet åt motsatt håll

###### Magvarvet (4-6 reps. x 2-4 varv)

1. Sit-ups med klapp bredvid fötterna
2. Benlyft
3. Sido sit-ups
4. Plankan - benen åt sidan
5. Plankan - armsträckning
6. Armhävningsstående - toucha golvet
7. Armhävningsstående -armbåge mot knä

**Ryggvarvet** (15 reps. x 2-4 varv)

1. Ryggresning m raka armar
2. Lyfta ett ben
3. Lyfta båda benen
4. Sälen (15/sida)

**Helvetesvarvet** (1 varv)

1. I en följd, utan uppehåll, gör du;

1 burpee + 10 armhävingar, 2 burpees + 9 armhävningar, 3 burpees + 8 armhävningar…o.s.v.,

tills du är på 10 burpees. (Armhävningarna kan köras knästående, om trötthet inträffar...)

**Mag- och ryggvarvet** kan du köra efter varje träning, minst 4ggr/vecka. **Helvetesvarvet**, beroende på matcher etc, 1-2 ggr/vecka.

/mvh och lycka till

Bosse