**Brooklyn Tigers-försäsongsträning**

Alla pass startar med 10 min uppvärmning cykel/jogg och avslutas med 5 min cykel/nedjogg samt stretch. Alla stretchövningar a' 40 sek/muskel.   
Framsida lår, baksida lår, höftböjaren, vader, korta vadmuskeln, sätet, höften.

**Pass 1. Gymmet, ben/axlar:**

Knäböj: 4 x 8 (2 set uppvärmning med lättare vikt)

Utfall: 4 x 8/ben (välj hantlar och gå eller kör med stång på stället)

Raka marklyft, baksida: 3 x 10

Tåhävningar: 3 x 40

Axelpress m hantlar: 4 x 8  
Axlar, front/flies: 4 x 8 i superset (15 kg viktskiva front + 8-9 kg hantlar flies)  
Repdrag, baksida axlar: 3 x 12 (drag mot pannan)

Fällkniven: 4 x 15

**Pass 2. Gymmet, bröst/triceps:**Bänkpress:4 x 8 (2 set uppvärmning med lättare vikt)  
Snedbänk bröst, hantelpress: 4 x 8  
Bröstflies: 3 x 10 (jobba med öppna handflator)Triceps med stång: 3 x 12  
Dips mellan två bänkar: 3 x 20, med viktskiva om ni kan 10-20 kg

Situps med vikt: 3 x 20 (ca 10 kg)

**Pass 3. Gymmet, rygg/biceps:**

Marklyft: 4 x 8 (2 set uppvärmning lättare vikt, håll ned vikterna om ni har ryggproblem)

Chinsdrag: 4 x 10 (framsidan av huvudet, ej bakom nacken)

Roddrag m hantel: 4 x 10/arm (knäet på bänk, rak i ryggen)

Biceps m hantel: 3 x 8 i superset (2 olika vikter, ex 12 + 9 kg)

Höftlyft: 3 x 15/sida  
Hunden: 3 x 20 (m lätt vikt 2-3 kg)

**Konditionspass/yoga**

**Om ni har knäproblem eller liknande, kör minst 2 av dessa/vecka**

1. Spinningpass: 45 min med instruktör
2. Cykel: 15 x 1 min cykel i 110 rpm med lätt motstånd, vila 1 min mellan
3. Roddpass: 10 x 200 m (ca 45 sek/intervall), vila 90 sek
4. Cykel: 10 x 2 min på 100 rpm med motstånd, så ni får kämpa, 1 min cykelvila mellan
5. Om ni har gymkort så lägg gärna in ett yogapass/vecka med instruktör 30-45 min

**Vid frågor eller funderingar, sms:a eller mejla:**

Jimmy Landström, fystränare, 070 236 85 64**,** [jimmy.landstrom@boden.travsport.se](mailto:jimmy.landstrom@boden.travsport.se)

