**Träningsprogram styrka**

**Varv 1.**

* 20 Benböj (har du ett miniband så använd gärna det)
* 20 rygglyft
* 20 höftlyft (använd miniband om du har eller om du vill så kan du göra hälften på varje ben)
* 20 utfall (välj om du gör på stället eller utfallgång)
* 1 minut plankan

**Varv 2.**

* 15 Benböj (har du ett miniband så använd gärna det)
* 15 rygglyft
* 15 höftlyft (miniband eller vill du så kan du göra hälften på varje ben, gör då 8 på varje ben)
* 15 utfall (välj om du gör på stället eller utfallgång)
* 15 sekunder plankan

Varv 3.

* 10 Benböj (har du ett miniband så använd gärna det)
* 10 rygglyft
* 10 höftlyft (vill du så kan du göra hälften på varje ben)
* 10 utfall (välj om du gör på stället eller utfallgång)
* 30 sekunder plankan

**Bra jobbat!**