

## FYSTRÄNING 2023

Fysträning för spelare i Grillby Basket under sommaren 2023. Träna två gånger i veckan förslagsvis måndagar och onsdagar men aldrig två dagar i rad. Värm upp med dynamisk rörlighet. Skriv ner antalet armhävningar och sit ups första gången (mån v. 24) och sista gången (ons v.32) för att jämföra.

<u>Övning</u>	<u>Antal</u>	<u>Tid</u>
Armhävningar	Max	30 s
Sit ups	Max	60 s
Back ups	2 x 10	Obegränsat
Knäböj	3 x 10	Obegränsat
Utfallssteg	3 x 10	Obegränsat

