

## Träningsprogram styrka IF VP U16/17

Allt görs i 20 reps 3 set förutom plankan som ska göras i 1 minut.

Dokumentera gärna lite när ni gör passet.

Single leg sit down (ex på objekt är en stol)

<https://www.youtube.com/watch?v=xCgEKn5n9CQ>

Single leg step down

<https://www.youtube.com/watch?v=N4J-zfjoPDK>

Quick lateral step ups

[https://www.youtube.com/watch?v=Ha\\_mTXHk3c](https://www.youtube.com/watch?v=Ha_mTXHk3c)

Squats

Tåhävningar (händer mot en vägg)

Situps

Armhävningar

Planka 1 Minut

Lycka till!