

FYSTRÄNING 2016



LANDVETTER IF F01/02/03

Pass A - uppvärmning innan bollträning.

15min rullande program, räkna antal varv o försök utveckla antal varv per träningg.

1

10 x Burpee



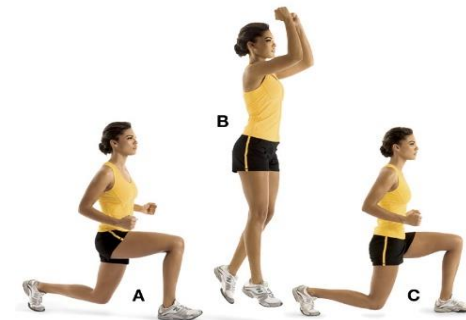
2

10 x Plank Jacks



3

10x Lunge Jumps



4

10x Walk Outs



5

10x in and out squats



6

10x Jumping Jacks



Pass B - efter träning.

Fokus på styrka, bål o armar.

15min pass, kör varven tills tiden är slut. Ingen vila mellan övningarna.



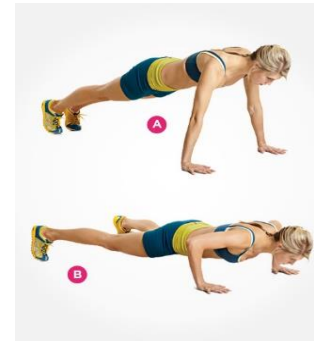
1.
20x Plank knee to elbow



2.
20 x Plank tap knee or elbow



3.
10x Push up jacks



4.
10x 2 T-rotation plank



5.
2x 10 Boat situps + crossing situps



6.
20x Situps in and out



7.
10x Dive 2 bomber pushup

