

Fysprogram egenträning J20

Pass 1

- A/ Uppv 5-8 min för att bli varm och mjuka upp muskler och leder.
- B/ Knäböj VS Pullups
9-7-5-3-? Lätt till tyngre, samma vikt på 3:an och ?
- C/ Box hopp 3x10 Anpassa höjd
Ring rodd 3x10 Anpassa kroppsvinkel (lättare/ tyngre)
- D/ Militärpress 3x10 Stäck ut armar, för fram huvudet
Utfallssteg 3x10/10 Framåt eller bakåt, variera. Välj lämplig vikt.

Pass 2

- A/ Uppv 5-8 min för att bli varm och mjuka upp muskler och leder.
- B/ Mark VS Bänk
9-7-5-3-? Lätt till tyngre, samma vikt på 3:an och ?
- C/ KB svingar 3x10
Lutande Hantelbänk 3x10
- D/ Stående Rodd 3x10 Fäll ryggen, handflatorna ifrån dig, drag till naveln
Pushups 3x10 Handrealese, lyft handflatorna då ni ligger ner.
- E/ Sittups 3x15-20
Plankan 3x30 sekunder