

Strömsbro IF J18

Träningsprogram Styrka

**Pass 1:**

Uppvärmning:

* Cykel, löning eller rodd 15 min
* Komplett rörlighet 3 x 8
* Liggandes 3 x 8 på varje ben
* Överkropp 3 x 8 på varje arm
* Överkropp rotation 3 x 20

Pass 1 övningar:

* Knäböj
* Marklyft
* Bänkpress
* C-Rotation
* Militärpress
* Dips

**Pass 2:**

Uppvärmning:

* Cykel, löning eller rodd 15 min
* Komplett rörlighet 3 x 8
* Liggandes 3 x 8 på varje ben
* Överkropp 3 x 8 på varje arm
* Överkropp rotation 3 x 20

Pass 2 övningar:

* Frivändning
* Stöt
* Arnoldpress
* Enbensböj med vikt
* Chins
* Fallande stopp med hantlar

Varje pass skall dessutom innehålla:

* 3 x 2 min planka
* 3 x 10 fällkniv med vikt
* 3 x 20 korta situps
* 3 x 20 långa situps
* 3 x 20 C - Sit med vikt

4 veckor: 3 - 5 set med 10 - 12 repetitioner (Lätt belastning)

4 veckor: 3 - 4 set med 8 - 10 repetitioner (Medel belastning)

4 veckor: 3 set med 6 - 8 repetitioner (Tung belastning)

Under säsong: 3 - 4 set med 8 - 10 repetitioner (Medel belastning)