

Strömsbro IF J18

Styrka – Hemma

**Uppvärmning:**

* Komplett rörlighet 3 x 10
* Rotation med klubba på skulderbladen (Kontrollera knäna) 3 x 20
* Knäböj med klubba ovanför huvudet på raka armar (Klubban får aldrig vara framför knäna) 3 x 10
* Liggandes på rygg, klubba i knäveck, streck ut ben + fot 3 x 10 per ben

**Pass 1:**

* Vanliga armhävningar 3 x 20
* Armhävningar skorpion 3 x 20
* Jägarvila 3 x 3 minuter
* Enbensböj 3 x 10 per ben
* Utfallsteg 5 riktningar x 5 per ben
* Vadpress 3 x 20
* Plankan 3 x 2 min
* Vanliga situps 3 x 20

**Pass 2:**

* Bred armhävningar 3 x 20
* Armhävning åt sidorna 3 x 20
* Utfallssteg 3 x 20 per ben
* Upphopp 3 x 20
* Ryggresning 3 x 20
* Sidoplanka 3 x 1 min per sida
* Korta situps 3 x 20
* Sittandes rotation (mage) 3 x 20

**Pass 3:**

* Smala armhävningar 3 x 20
* Armhävningar på knogarna 3 x 10
* Burpees 3 x 10
* Enbensupphopp 3 x 10 per ben
* Knäböj 3 x 20
* Ryggliggandes med raka ben 1 dm ovanför marken 3 x 2 min
* Fällkniv 3 x 10
* Sidositups 3 x 20 per sida