

## Styrketränningsprogram Lidingö SK FA våren 2020

### Träningsprogram 1

- Uppvärmning 10 min motionscykel

	<u>Set/reps</u>
• Frivändningar	3 x 6
• Brutalbänk	3 x max
• Chins	3 x max
• Dips	3 x max
• Knäböj	4 x 8
• Rygglyft	3 x 10
• Häckhopp	6 x 6

### Träningsprogram 2

- Uppvärmning 10 min hopprep

	<u>Set/reps</u>
• Nedhoppsträning från 40cm med upphopp direkt	3 x 10
• Upp på 40 cm, direkt nedhopp och upphopp direkt	3 x 10
• Knäböj 60% av maxvikt så snabbt som möjligt med upphopp	3 x 8
• Spänsthopp på tå	3 x 10
• Djupa saxhopp så snabbt som möjligt	3 x 10
• Enbenshopp med ansats (vardera ben)	2 x 10
• Tåhäv med belastning, snabbt utförande	3 x 8

### Träningsprogram 3

- Uppvärmning 10 min löpning

	<u>Set/reps</u>
• Frivändningar	3 x 6
• Bänkpress	5 x 6
• Borsowsteg med vikt	3 x 20
• Chins	3 x max
• Dips	3 x max
• Liggande kast med medicinboll	3 x 10
• CORE-styrka	7 x 20 sek

**AVSLUTA MED ORDENTLIG STRETCHING!!!!**