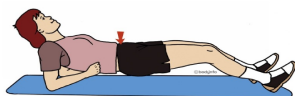


F 03 Styrketränningsprogram som alternativ till gymprogram, 2017

Fys 1:

Utför alla övningar i 20-30 sekunder, vila i 10 sekunder. Upprepa 4-6 gånger.

1. Knäböj med hopp /alternativt knäböj, upp på tå med armar över huvud
2. Rak situp
3. Vanlig armhävning /alternativt med klapp eller ”hopp”
4. Omvänd planka



5. Enbensutfall med eller utan hopp, ena varvet höger ben fram och nästa varv vänster osv
6. Flygplanet

Fys 2:

Utför alla övningar i 20-30 sekunder, vila i 10 sekunder. Upprepa 4-6 gånger.

1. Enbens Knäböj så djupt du kan (ena varvet höger ben nästa varv vänster osv)
2. Sned situp
3. Smala armhävningar
4. Planka på en arm (ena varvet höger arm lyft, nästa varv vänster osv)
5. Växelvis utfall med eller utan hopp, variera med utfall, bak och åt sidan)
6. Sprattelgubben

Både Fys 1 och Fys 2 utföres varje vecka. Växla mellan programmen så att du tränar båda programmen varje vecka.