

Gymprogram 2017 F03

Utförande

Samtliga övningar utföres med 12 repetitioner i 3 set med individuella motstånd.

Undantag: Mage (övning 13), Benlyft på boll (övning 14). Dessa utföres så många man orkar i 3 set.

Allmänt

1. Uppvärmning 10 min valfritt
- löpband, crosstrainer, cykel
2. Bröst Peckdeck
3. Framsida lår Benspark, *alternativt* legpress
4. Baksida lår Legcurl, *alternativt* legpress
5. Vader Vadpress stående
6. Rygg Lats drag *alternativt* ryggresning
7. Rodd
8. Axlar Hantellyft åt sidan
9. Axlar Shrugs
10. Axlar Axelrotation i dragapparat, samma övningar som vi gjort med gummibandet (inåt, utåt, uppifrån och ner, nerifrån och upp)
11. Biceps Dragapparat
12. Triceps Dragapparat
13. Mage Olika alternativ, använd gymsboll, bosuboll, vanliga sit-up mm
14. Hela kroppen Benlyft på boll

Utespelare

1. Arm/axel Kaströrelse och omvänd kaströrelse i dragapparat
2. Spänst Enbensutfall med fot på bänk

Målvakt

1. Arm/axel Kaströrelse och omvänd kaströrelse i dragapparat.
2. Ljumske Drag

Stretch

Enligt program under dokument på laget.se. Stretchövningarna kan utföras som avslutning eller när man avslutat styrketräning för respektive muskel.