

Styrka- och spänstvarvet

1

KÖR 15-30 REP/ÖVNING. 1-3 GGR/VARV



1. Skridskohopp

KÖR DETTA PASS 1 GÅNG/VECKA UNDER VÅR/SOMMAR/HÖST



TRÄNA MED OSS!
FORSAOK.SE

Viktigt att tänka på tekniken i varje övning. Bättre att göra ett fåtal repetitioner noga än att slarva och köra många. Öka på antalet repetitioner allt eftersom du blir starkare.

Får du ont av någon övning – byt ut den mot någon annan styrke/spänst-övning. Känner du att det är någon övning du behöver träna mer på? Lägg gärna in fler liknande övningar. Lycka till!

Styrka- och spänstvarvet

2

KÖR 15-30 REP/ÖVNING. 1-3 SET/ÖVNING.



2. Mångsteg

KÖR DETTA PASS 1 GÅNG/VECKA UNDER VÅR/SOMMAR/HÖST



TRÄNA MED OSS!
FORSAOK.SE

Viktigt att tänka på tekniken i varje övning. Bättre att göra ett fåtal repetitioner noga än att slarva och köra många. Öka på antalet repetitioner allt eftersom du blir starkare.

Får du ont av någon övning – byt ut den mot någon annan styrke/spänst-övning. Känner du att det är någon övning du behöver träna mer på? Lägg gärna in fler liknande övningar. Lycka till!

Styrka- och spänstvarvet

3

KÖR 15-30 REP/ÖVNING. 1-3 GGR/VARV



3. Höftlyft

KÖR DETTA PASS 1 GÅNG/VECKA UNDER VÅR/SOMMAR/HÖST



TRÄNA MED OSS!
FORSAOK.SE

Viktigt att tänka på tekniken i varje övning. Bättre att göra ett fåtal repetitioner noga än att slarva och köra många. Öka på antalet repetitioner allt eftersom du blir starkare.

Får du ont av någon övning – byt ut den mot någon annan styrke/spänst-övning. Känner du att det är någon övning du behöver träna mer på? Lägg gärna in fler liknande övningar. Lycka till!

Styrka- och spänstvarvet

4

KÖR 15-30 REP/ÖVNING. 1-3 SET/ÖVNING.



4. Vadgång

KÖR DETTA PASS 1 GÅNG/VECKA UNDER VÅR/SOMMAR/HÖST



TRÄNA MED OSS!
FORSAOK.SE

Viktigt att tänka på tekniken i varje övning. Bättre att göra ett fåtal repetitioner noga än att slarva och köra många. Öka på antalet repetitioner allt eftersom du blir starkare.

Får du ont av någon övning – byt ut den mot någon annan styrke/spänst-övning. Känner du att det är någon övning du behöver träna mer på? Lägg gärna in fler liknande övningar. Lycka till!

Styrka- och spänstvarvet

5

KÖR 15-30 REP/ÖVNING. 1-3 GGR/VARV

5. Korta backryck

**3-5 st, ca 85-90 %
upp till bänken**

Lugn jogg nedför

KÖR DETTA PASS 1 GÅNG/VECKA UNDER VÅR/SOMMAR/HÖST



**TRÄNA MED OSS!
FORSAOK.SE**

Viktigt att tänka på tekniken i varje övning. Bättre att göra ett fåtal repetitioner noga än att slarva och köra många. Öka på antalet repetitioner allt eftersom du blir starkare.

Får du ont av någon övning – byt ut den mot någon annan styrke/spänst-övning. Känner du att det är någon övning du behöver träna mer på? Lägg gärna in fler liknande övningar. Lycka till!

Styrka- och spänstvarvet

6

KÖR 15-30 REP/ÖVNING. 1-3 SET/ÖVNING.



6. Dips

KÖR DETTA PASS 1 GÅNG/VECKA UNDER VÅR/SOMMAR/HÖST



TRÄNA MED OSS!
FORSAOK.SE

Viktigt att tänka på tekniken i varje övning. Bättre att göra ett fåtal repetitioner noga än att slarva och köra många. Öka på antalet repetitioner allt eftersom du blir starkare.

Får du ont av någon övning – byt ut den mot någon annan styrke/spänst-övning. Känner du att det är någon övning du behöver träna mer på? Lägg gärna in fler liknande övningar. Lycka till!

Styrka- och spänstvarvet

7

KÖR 15-30 REP/ÖVNING. 1-3 GGR/VARV



7. "Backstyrka" -baklänges upp -utfallsteg ner -upphopp 10 st

KÖR DETTA PASS 1 GÅNG/VECKA UNDER VÅR/SOMMAR/HÖST



TRÄNA MED OSS!
FORSAOK.SE

Viktigt att tänka på tekniken i varje övning. Bättre att göra ett fåtal repetitioner noga än att slarva och köra många. Öka på antalet repetitioner allt eftersom du blir starkare.

Får du ont av någon övning – byt ut den mot någon annan styrke/spänst-övning. Känner du att det är någon övning du behöver träna mer på? Lägg gärna in fler liknande övningar. Lycka till!

Styrka- och spänstvarvet

8

KÖR 15-30 REP/ÖVNING. 1-3 SET/ÖVNING.



8. Skedben

KÖR DETTA PASS 1 GÅNG/VECKA UNDER VÅR/SOMMAR/HÖST



TRÄNA MED OSS!
FORSAOK.SE

Viktigt att tänka på tekniken i varje övning. Bättre att göra ett fåtal repetitioner noga än att slarva och köra många. Öka på antalet repetitioner allt eftersom du blir starkare.

Får du ont av någon övning – byt ut den mot någon annan styrke/spänst-övning. Känner du att det är någon övning du behöver träna mer på? Lägg gärna in fler liknande övningar. Lycka till!

Styrka- och spänstvarvet

9

KÖR 15-30 REP/ÖVNING. 1-3 GGR/VARV



9. Mage

KÖR DETTA PASS 1 GÅNG/VECKA UNDER VÅR/SOMMAR/HÖST



TRÄNA MED OSS!
FORSAOK.SE

Viktigt att tänka på tekniken i varje övning. Bättre att göra ett fåtal repetitioner noga än att slarva och köra många. Öka på antalet repetitioner allt eftersom du blir starkare.

Får du ont av någon övning – byt ut den mot någon annan styrke/spänst-övning. Känner du att det är någon övning du behöver träna mer på? Lägg gärna in fler liknande övningar. Lycka till!

Styrka- och spänstvarvet

10

KÖR 15-30 REP/ÖVNING. 1-3 SET/ÖVNING.



10. Utförsrusning

KÖR DETTA PASS 1 GÅNG/VECKA UNDER VÅR/SOMMAR/HÖST



TRÄNA MED OSS!
FORSAOK.SE

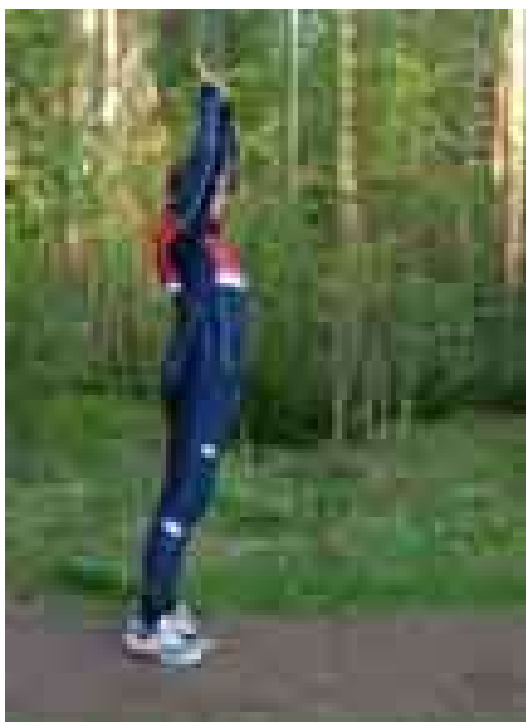
Viktigt att tänka på tekniken i varje övning. Bättre att göra ett fåtal repetitioner noga än att slarva och köra många. Öka på antalet repetitioner allt eftersom du blir starkare.

Får du ont av någon övning – byt ut den mot någon annan styrke/spänst-övning. Känner du att det är någon övning du behöver träna mer på? Lägg gärna in fler liknande övningar. Lycka till!

Styrka- och spänstvarvet

11

KÖR 15-30 REP/ÖVNING. 1-3 GGR/VARV



11. Benspark

KÖR DETTA PASS 1 GÅNG/VECKA UNDER VÅR/SOMMAR/HÖST



TRÄNA MED OSS!
FORSAOK.SE

Viktigt att tänka på tekniken i varje övning. Bättre att göra ett fåtal repetitioner noga än att slarva och köra många. Öka på antalet repetitioner allt eftersom du blir starkare.

Får du ont av någon övning – byt ut den mot någon annan styrke/spänst-övning. Känner du att det är någon övning du behöver träna mer på? Lägg gärna in fler liknande övningar. Lycka till!

Styrka- och spänstvarvet

12

KÖR 15-30 REP/ÖVNING. 1-3 SET/ÖVNING.



12. Armhävningar

KÖR DETTA PASS 1 GÅNG/VECKA UNDER VÅR/SOMMAR/HÖST



TRÄNA MED OSS!
FORSAOK.SE

Viktigt att tänka på tekniken i varje övning. Bättre att göra ett fåtal repetitioner noga än att slarva och köra många. Öka på antalet repetitioner allt eftersom du blir starkare.

Får du ont av någon övning – byt ut den mot någon annan styrke/spänst-övning. Känner du att det är någon övning du behöver träna mer på? Lägg gärna in fler liknande övningar. Lycka till!

Styrka- och spänstvarvet

13

KÖR 15-30 REP/ÖVNING. 1-3 GGR/VARV



13. Telemarkhopp

KÖR DETTA PASS 1 GÅNG/VECKA UNDER VÅR/SOMMAR/HÖST



TRÄNA MED OSS!
FORSAOK.SE

Viktigt att tänka på tekniken i varje övning. Bättre att göra ett fåtal repetitioner noga än att slarva och köra många. Öka på antalet repetitioner allt eftersom du blir starkare.

Får du ont av någon övning – byt ut den mot någon annan styrke/spänst-övning. Känner du att det är någon övning du behöver träna mer på? Lägg gärna in fler liknande övningar. Lycka till!

Styrka- och spänstvarvet

14

KÖR 15-30 REP/ÖVNING. 1-3 SET/ÖVNING.



14. Plankan mage, 60s

KÖR DETTA PASS 1 GÅNG/VECKA UNDER VÅR/SOMMAR/HÖST



TRÄNA MED OSS!
FORSAOK.SE

Viktigt att tänka på tekniken i varje övning. Bättre att göra ett fåtal repetitioner noga än att slarva och köra många. Öka på antalet repetitioner allt eftersom du blir starkare.

Får du ont av någon övning – byt ut den mot någon annan styrke/spänst-övning. Känner du att det är någon övning du behöver träna mer på? Lägg gärna in fler liknande övningar. Lycka till!

Styrka- och spänstvarvet

15

KÖR 15-30 REP/ÖVNING. 1-3 GGR/VARV



14. Jämfotahopp

KÖR DETTA PASS 1 GÅNG/VECKA UNDER VÅR/SOMMAR/HÖST



TRÄNA MED OSS!
FORSAOK.SE

Viktigt att tänka på tekniken i varje övning. Bättre att göra ett fåtal repetitioner noga än att slarva och köra många. Öka på antalet repetitioner allt eftersom du blir starkare.

Får du ont av någon övning – byt ut den mot någon annan styrke/spänst-övning. Känner du att det är någon övning du behöver träna mer på? Lägg gärna in fler liknande övningar. Lycka till!

Styrka- och spänstvarvet

16

KÖR 15-30 REP/ÖVNING. 1-3 SET/ÖVNING.



16. Plankan sida, 60s

KÖR DETTA PASS 1 GÅNG/VECKA UNDER VÅR/SOMMAR/HÖST



TRÄNA MED OSS!
FORSAOK.SE

Viktigt att tänka på tekniken i varje övning. Bättre att göra ett fåtal repetitioner noga än att slarva och köra många. Öka på antalet repetitioner allt eftersom du blir starkare.

Får du ont av någon övning – byt ut den mot någon annan styrke/spänst-övning. Känner du att det är någon övning du behöver träna mer på? Lägg gärna in fler liknande övningar. Lycka till!