

Styrketräning

Exempel övningar

1 Frivändning

2 Knäböj

1 Stående Rodd/sittande rodd

1 Chins /latsdrag

2 Dips

2 Bänkpress

2 Stående axelpress

1 Utfall

1 Enarmsdrag

1 Marklyft

Komplex 5

Mage komplex

Extra övningar

Axlar

Armar

Hantel flyes(slalom)

Snedbänk hantlar(slalom)

Pass 1

3 set på varje

Som uppvärmning rörlighetsövningar

Olympisk rörelse + 2 maq övningar

Frivändning

Bänkpress

Utfall

Dips

Enarmsdrag

Extra individuellt

Mage komplex

Pass 2

3 set på varje

Som uppvärmning rörlighetsövningar

Olympisk rörelse + 2 maq övningar

Stående/sittande rodd

Knäböj

Chins/latsdrag

Stående axelpress

Marklyft

Extra individuellt

Mage komplex