**Treningsprogram for basketspillere**

Tren programmet 2-3 ganger i uken hvor du kan bytte på tidlig eller sent pre-season

|  |  |
| --- | --- |
| **Tidlig pre-season** | **Sent pre-season** |
| Utfall stang 3\*12 reps | Knebøy 3\*9-10 reps |
| Liggende beinhev 3\*15-20 reps | Benkpress 3\*10-12 reps |
| Sittende triceps extension 2\*12 reps | Rumensk markløft 3\*9-10 reps |
| Rumensk markløft 3\*10-12 reps | Chins 3\*9-10 |
| Skråbenk manualer 3\*15 reps | Tåhev maskin 3\*10 reps |
| Nedtrekk 3\*12 | Push press 3\*10 reps |
| Bicepscurl 4\*10 reps | Side lunge 3\*10 reps |
| Sittende roing 3\*10 reps | Drag curl 3\*10 reps |