Treningsprogram for fotballspillere

**Utfør programmet 2-3 ganger i uken.**

**Dag 1**

Utfall 3\*10 reps  
Knebøy 3\*10 reps  
Dips 3\*12 reps  
Leg curl 3\*10 reps  
Bicycle sit-up 3\*8 reps  
Stående roing 3\*10 reps

**Dag 2**  
  
Skulderpress 3\*10 reps  
Situp med vekt 3\*10 reps  
Leg-extension 3\*10 reps  
Franskpress 3\*10 reps