Treningsøkt på skolen

Oppvarming: Løping ca. 25-30min, eller sykling ca. 20-25 min hvis dårlig vær/på vinteren.

Hoveddel (styrkesirkel): Antall repetisjoner varierer etter dagsform og hvor tung økta skal være. Antall runder i styrkesirkelen varierer fra 3-5 avhengig av form og hvor tung økta skal være.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| øvelse | Ant repetisjoner | vekt |
| Dips | 6-10 | Egenvekt |
| Fransk press | 8-12 | 10 eller 8 kg i hver hånd |
| Ryggrull | 8-12 | 10kg |
| Pull-ups | 6-10 | Egenvekt |
| Benk press | 6-10 | 20-40kg |
| Nedtrekk | 8-12 | 35-45kg |
| Sit-ups med vinkel | 8-12 | 5 eller 10 kg |
| Push-ups, smale og explosive | 8-12 | Egenvekt |
| Bjørgen, slynge | 8-12 | egenvekt |
| Båt | 8-12 en repetisjon er en gang på begge sider | 10-15kg |