

FYSPROGRAM JHC Team95

Övningarna skall utföras efter varje träning

Namn: _____

	Min. antal/reps	Tid	Egna vikter/antal/sek					
1 Grodhopp uppför läktaren	3x	4 min						
2 90 grader knäböj mot vägg	2x30sek 1x60sek	3 min						
3 Tåhävningar (vader)	3x20 på varje ben	4 min						
4 Sittupps	3xminimum 20st	3 min						
5 Armhävningar	3xminimum 20st	3 min						
6 Dips	2xMAX + hjälp	3 min						
7 Chins	2xMAX + hjälp	3 min						
8 Bänkpress	2x15	3 min						
9 Axlar	3x10 Gunnar visar	3 min						
		<u>29 min</u>						

Efter avslutad fys gäller obligatorisk stretch