

U15 styrketræning

Program 1	3x10	Liggende træk
	3x10	Mavebøjninger på skrå bænk
	3x10	Rygbøjninger på skrå bænk
	3x10	Armbøjninger
	3x3	Kropshævninger
	4x60"	Planke, sideplanke, bro, Sideplanke
Program 2	3x10	Benspark i Dynoen
	3x10	skovhuggeren (Atrø øvelse 17)
	4x20	Airsquat (uden vægt)
	3x10	Makkerøvelse, sidebøjninger (Atrø øvelse 22)
	4x60"	Planke, sideplanke, bro, Sideplanke
Program 3	5x10	Høje hop
	3x10	Ben/Armsving (Atrø øvelse 12)
	3x10	Kettlebell swings
	3x10	TRX row
	3x10	Benspark i Dynoen
	4x60"	Planke, sideplanke, bro, Sideplanke