



# Träningsprogram

## Block nr.1

Övning	Antal rep	Set
<b>Utfall framåt</b> - Gå upp på tå med båda fötterna. Med rak rygg ta ett steg fram med ena benet så långt du kan, landa på tå. Tryck dig sedan upp till grundposition igen. Byt ben och repetera	15-20st/ben	3
<b>Roterande ben</b> Ställ dig på ett ben och blunda. Det andra benen ska nu skapa en så stor halvcirkel du kan så nära marken som möjligt.	15-20st/ben	3
<b>Enbens knäböj</b> - Ställ dig kroppsbrett med båda fötterna pekandes rakt fram, lyft sedan den ena fote från marken så att benet pekar framåt. Med så rak rygg som möjligt böjer du nu i knäet så djupt det går. Väl nere trycker du dig upp igen med en fortsatt rak rygg.	12-15st/ben	3
<b>Tåhävning</b> Placera en skivstång på axlarna bakom huvudet. Ställ dig kroppsbrett och pressa sedan med hjälp av fötterna dig så högt upp du bara kan. Tänk att du ska upp på tå som en balettdansös nästan.	15-18st	3
<b>Topp till tå</b> Börja med att ställa dig på ett ben. Sträck sen den hand vars fot är kvar i marken rakt upp mot himlen. Härifrån ska du genom att böja så lite som möjligt i knät gå ner och nudda marken med fingrarna och sedan upp igen så att handen sträcker sig mot himlen. Allt ska ske i en lugn kontrollerad rörelse	15-18st	3

**Företag:** Training Season  
**Mailadress:** info@trainingseason.se  
 Företaget innehar F-skattesedel

**Mobilnr:** 0707 – 91 35 00  
**Hemsida:** www.trainingseason.se