



# ENKLA ÖVNINGAR UTAN GYM2

## Styrketräning utan gym

Uppvärmning: Löpning 10 min, kan även köras efter ett konditionspass

1. Utfallsgång kör gärna med vikt (kan bestå av en sten på raka armar över huvudet 3 x 20



2. Enbensböj på en box, sten eller dylikt 3 x 8/8 kan även denna köras med vikt



3. Tricepspress 3 x 10 kan köras med vikt på knäna



4. Armhävningar 3 x 10 kör på knäna om du inte orkar

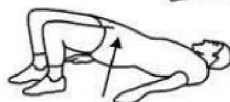
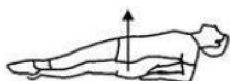


5. Hamstrings häv 3 x 10 eller 8/8



Välj någon av dessa tre övningar. De är väldigt lika varandra och bygger på väldigt lika rörelser. Anpassa efter vad ni orkar och vad ni har tillgång till.

6. Höftlyft 3 x 10



7. Ryggresningar 3 x 12



8. Benböj med sten eller pinne över huvudet på raka armar

