

# Styrketräning SRF

## Cirkelträning för hemmet

Tanken för passen är att göra övningarna utan någon direkt vila emellan för att sedan ha en liten längre vila (ca 3–4 min) mellan varven. Runt 3–4 varv kan vara en bra utgångspunkt att sikta på. Det går också att göra en övning åt gången, gör i sådana fall övningen med 20–40 sekunders vila. Har du gjort cirkeln i ett par veckor, försök att öka antalet repetitioner eller serier.

När det känns för enkelt på träningen kan du öka antalet rep/serier för att utmana dig själv!

**Not:** Saknar du viktskiva till övningarna kan du använda t.ex. en vattenflaska eller kruka.

## Uppvärmning

Varje träning ska börja med:

- A) 10 min hopprep
- B) Olympisk rörlighet (finns en plansch i gymmet som visar övningen eller se denna länk: [https://www.youtube.com/watch?v=fGo39Rt\\_OHs&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=fGo39Rt_OHs&feature=youtu.be) )

### Pass 1

	Övning	Repetitioner	Kommentarer
1	Upphopp/Squat jumps	20 st	
2	Situps med käpp	20 st	Gör det långsamt
3	Armhävning/Push-ups	15 st	Ok att göra på knä
4	Utfallssteg/Lunges	10/ben	0-20 kg över huvud
5	Rygglyft/Back extensions	20 st	
6	Bergsklättraren	30 st	
7	Skridskohopp	10/ben	
8	Dips	15 st	
9	Crunches	20 st	
10	Burpees	15 st	

### Pass 2

	Övning	Repetitioner	Kommentarer
1	Upphopp/Squat jumps	20 st	
2	Chins	Failure	
3	Liggande rotation	20 st	1-5 kg
4	Draken	6st/leg	5-20 kg
5	V-ups	10-20 st	
6	Enbenshöftlyft	10 st/ben	
7	Russian twist	20 st	0-20 kg
8	Framåtböjd enarmsrodd	10st/arm	1-15 kg
9	Situps med käpp	20 st	Gör det långsamt
10	Burpees	15 st	