

TRÄNINGSSCHEMA

Styrkeryck+Ryckbenböj+ryck 4*333 L

Styrkevändning+Sittvändning 6*22 L

Ben bakpå 4*4 M

Boxhopp sidled svängkänsla 4* 16 hopp H/V

Under ribba kliv svängkänsla 4* 16 H/V

Speedstepper Snabba hoppledsförlyttning 3*20 H/V

Hopp o greppa räck med benuppdrag 4*12

Medicinbolls uppstötning från bröst 2*20

Stående pendeln med vikt 3* 20 H/V

Situps med raka armar och vikt 3*12

**Kungsbergets Alpina
Klubb**



Rörlighet



Återhämtning / massage

- Bubbelbad
- Bastu
- Massage
- Stretching
- Vila med dröm filosofisk planering
- Musikstund
- Film
- Måla rita kreativitet
- Lek tv spel kort sällskapssocial

