

# Eksempel på treningsprogram (fysisk)

## Styrkeprogram hjemme

3 set til sliten – hvile 1-2min

- Bulgarsk knebøy
- Pistol squats
- Sideveis gange med strikk
- Roing med strikk/chins
- Push ups
- Pike push ups

## Hopp og kasteprogram

Max intensitet – hvile 1-2min

- Pogo hopp 2 ben – 3set/20hopp
- Hopp opp trapp – 5set/5hopp
- 180 graders hopp – 5set/5hopp
- Ballslam – 5set/5hopp
- Rips med driver uten ball 5set/5rips