

Övning / Pass	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Knäböj																
Knäböj med planka																
Utfallssteg																
Höftböjare med vikt																
Bänkpress																
Bänkdrag																
Stående press																
Pull-ups																

En sammanfattning av det ni behöver veta om styrkeprogrammet hittar ni på <http://www.athleticdesign.se/athletics/ifk/hstprinciper.html>