

## Inspiration til styrketræning

**Fokus:** Fokus skal være på at udføre øvelserne med korrekt teknik. Dvs at det anførte antal gentagelser (tekniske reps) skal kunne udføres med god teknik

Se beskrivelse af, hvordan øvelserne bør udføres, og videoer af øvelserne på

<https://www.teamdanmark.dk/talent/aspirant/inspiration/styrketræning/>

|          |                                  |
|----------|----------------------------------|
| <b>1</b> | Squat 3 x 15-20 tekniske reps    |
| <b>2</b> | Dødløft 3 x 15-20 tekniske reps  |
| <b>3</b> | Bænkpres 3 x 15-20 tekniske reps |
| <b>4</b> | Kropshævninger 1-2 x 5 reps      |