

# RUNNING ISOMETRICS

Vecka 1-3: genomförs 2 gånger per vecka					
	Övning	Set	Reps	Tid	Kommentar
A	Iso-press fotled	3	3	6 sec/sida	<a href="https://youtu.be/i_Y5dtdyF4M">https://youtu.be/i_Y5dtdyF4M</a>
B	Iso-press knä	3	3	6 sec/sida	<a href="https://youtu.be/wmfRNPw3a3g">https://youtu.be/wmfRNPw3a3g</a>
C	Iso-press höft	3	3	6 sec/sida	<a href="https://youtu.be/3PlfdMKgdvE">https://youtu.be/3PlfdMKgdvE</a>
<i>Vila 3 minuter mellan varje set!</i>					

Vecka 4-7: genomförs 2 gånger per vecka					
	Övning	Set	Reps	Tid	Kommentar
A	Iso-press fotled	3	4	4 sec/sida	<a href="https://youtu.be/i_Y5dtdyF4M">https://youtu.be/i_Y5dtdyF4M</a>
B	Iso-press knä	3	4	4 sec/sida	<a href="https://youtu.be/wmfRNPw3a3g">https://youtu.be/wmfRNPw3a3g</a>
C	Iso-press höft	3	4	4 sec/sida	<a href="https://youtu.be/3PlfdMKgdvE">https://youtu.be/3PlfdMKgdvE</a>
<i>Vila 3 minuter mellan varje set!</i>					

Vecka 8-12: genomförs 3 antal gånger per vecka					
	Övning	Set	Reps	Tid	Kommentar
A	Iso-press fotled	3	3	2 sec/sida	<a href="https://youtu.be/i_Y5dtdyF4M">https://youtu.be/i_Y5dtdyF4M</a>
B	Iso-press knä	3	3	2 sec/sida	<a href="https://youtu.be/wmfRNPw3a3g">https://youtu.be/wmfRNPw3a3g</a>
C	Iso-press höft	3	3	2 sec/sida	<a href="https://youtu.be/3PlfdMKgdvE">https://youtu.be/3PlfdMKgdvE</a>
<i>Vila 4 minuter mellan varje set!</i>					

Tack för att du testar programmet! Återkom gärna under tiden och efter med feedback på hur det känns och går! Maila till [info@sportperformancecenter.com](mailto:info@sportperformancecenter.com)

Läs mer om mig här: [www.sportperformancecenter.com](http://www.sportperformancecenter.com)

Följ mig gärna på instagram: <https://www.instagram.com/sportperformancecenter/>