

## Muskelgrupp som tränas

Redskap:	Ben	Vader	Mage	Bröst	Axlar	Triceps	Rygg	Biceps	Under- armar	Hel- kropp
Armgång							x	x	x	
Armhävningsstång							x	x	x	
Axelpress					x	x				
Balansbom	x									
Barr				x		x				
Battle rope										x
Bänkpresa				x	x	x				
Dips				x		x				
Häckar	x	x								
Knäböj	x									
Lodlina										x
Lutande vägg										x
Push-up				x	x	x				
Ringar				x		x	x			
Rodd			x		x		x			
Ryggdrag							x	x		
Rygglyft	x						x			
Sit-up	x		x							
Stocklyft					x	x				
Stolpe för träningsband										x
Trappsteg	x	x								
Upphoppstubbar	x	x								
Över/Under	x		x							

## Färdighet som tränas

Redskap:	Klätter- teknik	Hopp- teknik	Balans- sinne	Koordi- nation	Puls- höjande
Armgång	x				
Armhävningsstång					
Axelpress					
Balansbom			x		
Barr					
Battle rope					x
Bänkpresa					
Dips					
Häckar				x	
Knäböj					
Lodlina					
Lutande vägg	x				
Push-up					
Ringar					
Rodd					
Ryggdrag					
Rygglyft					
Sit-up					
Stocklyft					
Stolpe för träningsband					
Trappsteg				x	x
Upphoppstubbar		x			
Över/Under		x			