

Nr.	Titel	Formål	Gentagelser	Fokuspunkter/instruktioner	Progression/regression	Illustrationer
1	Leg curl.	Styrke baglårsmuskulatur.	10-15 repetitioner.	Hælen sættes ind i slyngetræneren. Spilleren presser hoften op ved at spænde i hofteekstensorerne (øverste billede). Herefter trækker spilleren benene ind under kroppen samtidig med, at hoften skydes frem, således der er en lige linje fra knæ til skulder (nederste billede).		
2	Row.	Styrke øvre ryg- og bicepsmuskulatur.	10-15 repetitioner.	Fra udgangspositionen, som vist på billedet til venstre, trækker spilleren overkroppen op. Skulderbladene trækker den første del af bevægelsen (skulderbladene retraheres) og armene resten. Herefter sænker spilleren overkroppen kontrolleret ned til udgangspositionen.		
3	Mountain climber.	Styrke mavemuskulatur. Skulderstabilitet.	20-30 repetitioner.	Spilleren sætter begge fødders vrister ind i slyngetræneren. Spilleren indtager startpositionen, som vist på billedet til venstre. Fra denne position løfter spilleren hoften en smule samtidig med, at knæene trækkes op mod brystkassen (billedet til højre).		
4	Jump squat.	Forbedre eksplosiv muskelstyrke i ben og baller.	10-15 repetitioner.	Spilleren starter i en squat-position. Herefter hopper spilleren så højt som muligt, som vist på billedet til højre. Spilleren forsøger at holde en så kort kontakttid i underlaget som mulig. OBS! Knæene må ikke falde indad i squat-bevægelsen. Efter landingen sænker spilleren direkte til squat-positionen igen, og der gentages.		
5	Armstrækkere.	Styrke brystmuskulatur samt muskulatur på forsiden af skulderen.	10-15 repetitioner.	Fra udgangsposition, som vist på billedet til venstre, sænker spilleren overkroppen kontrolleret. Albuerne holdes forholdsvis tæt ind til kroppen.	Modstanden øges ved at vinklen på startpositionen ændres: Flyt fødderne længere tilbage.	
6	Dynamisk planke.	Styrke og stabilitet af mavemuskulatur.	1-2 minutter. Afhængigt af niveau.	Spilleren sætter begge fødder ind i slyngetræneren og holder balancen på albuerne (se billedet). Spilleren laver en protraktion af skulderbladene, således at øvre ryg skydes opad (spilleren må ikke "hænge" ikke i skuldrene). Spilleren holder spændingen, således der er en ret linje hele vejen igennem kroppen (se billedet). Fra denne position flytter spilleren sin vægt en anelse over på sin højre arm, imens den venstre arm løftes. Spilleren strækker sine venstre arm fremad, og sætter derfter armen ned igen. Bevægelsen gentages med højre arm osv.		
7	Ét-bens squat.	Styrke ben og baldemuskulatur. Stræk af hofteens forside.	10-15 repetitioner.	Højre fod indsættes i slyngen og vægten er på venstre ben som vist på billedet til venstre. Fra denne position udfører spilleren en ét-bens squat på venstre ben samtidig med, at højre ben føres bagud, så der mærkes et stræk på hoftebøjeren. Positionen er nu sådan, at låret på venstre ben er ca. vandret som vist på billedet til højre.	Holde håndvægte i hænderne.	