

IF Hallby Sommarschema P16/15

Pass 1

FU "FEET UP" BÄNKPRESS 8x4
FILLYPRESS 8x4
HANTELFLYES BRÖST 12x3
HANTELLYFT SIDAN SITTANDE 12x3
HANTELLYFT ÖVER HUVUD TRICEPS 8x4
PUSHDOWN REP KABEL 15x3
ROTATORKUFF UTÅTROTATION 20x3

Pass 2

CHINS/LATSDRAG 8x4
LATSDRAG 1ARM PAUSE MOT BRÖSTET 8+8x4
HANTELRODD MOT BÄNK 12x3
KABELRODD MED REP 12x3
HAMMERCURL HANTLAR 10x3
SKIVSTÅNGSCURL 10x3

Pass 3

PRESS SKIVSTÅNG 8x4
DIPS 8x4 (EV MOT BÄNK)
ARNOLDPRESS 10x3
HÖGA DRAG RYCKFATTNING 12x3
HANTELLYFT BAKSIDAN 12x3
ARMHÄVNINGAR PÅ HANTLAR MAXx3
ROTATORKUFF UTÅTROTATION 20x3

Pass 4

SKIVSTÅNGSRODD/SÄLRODD 8x4
KABELRODD 8x4
LATSDRAG BAKOM NACKE 12x3
LATSDRAG SMALT 12x3
HANTELCURL STRIKT 12x3
X DRAG KABEL 12x3

BÅL 1

DRAGONFLYS/BENLYFT

VRIDNING KABEL

SIDAN KABEL

10 reps x 3 varv

BÅL 2

HÄNGANDE BENLYFT

SIDOKAST BOLL

FARMERSWALK 1 HAND 15+15m (med kettlebell)

10 reps x 3 varv

BÅL 3

FÄLLKNIV

SIDO CRUNCH

PLANKAN PÅ BOLL AXELROTATION

10 reps x 3 varv

Sista repetitionen ska vara på gränsen, öka gärna vikterna så sista setet är tyngst!!

Det är skrivet reps x set!

TYNGDLYFTNING

Pass 1

Ryck från häng + Ryck från golv (djupt) 2+1x6set

Styrkevändning från golv 2x6 (Frivändning)

Knäböjfram 3x5

Bulgariska splitböj 8+8x3

Axelpress (stång/hantlar) 8-12x4

Rodd (maskin/stång) 8-12x4

Pass 2

Ståryck 5x4

Hängande styrkeryck 4x4

Stötdrag+häng styrkevändning 2+1x10 starta på varje ny minut

Boxhopp från sittande 4x5

Enbens raka marklyft 10+10x4

Utsida axlar hantelflyes 15x3

Baksida axlar hantelflyes 15x3

Pass 3

Stöt (från golv med djup sitt) 3x2, 2x4, 1x2 (90-95%)

Styrkeryck från golv 4x5

Knäböjbak 5x5

Bänkpress 8x4

Chins/latsdrag 8-12x4

Pass 4

Häng vändning (djup) 2x6

Ryckdrag + häng styrkeryck 2+1x10 starta på varje ny minut

Enbens boxhopp 4+4x5

Utfallssteg Hantel/Kettlebell över huvud 10steg på varje hand

superset enbens höftlyft 10st på varje ben med vikt 4 varv

Bicepscurl 8-12x4

Triceps 8-12x4

Benpass

Knäböjbak 8st superset med knäböj med hopp lätt vikt 4 set

Utfall bak från box 8+8st superset med enbens rakamarklyft 8+8st 4set

Stående vadpress 20x4

Intervaller

Assaultbike

15s hårt 45s lugnt x5 vila 1 min

10s full gas 50s lugnt x5 vila 1 min

30s medel 30s lugnt x5

Burpees 10st

Assaultbike 15kcal

Så fort som möjligt vila 90s mellan varv 5-10st

Roddmaskin

1 min så långt som möjligt

Vila 1 min upprepa 5 varv

500m 85-90% av max

vila 2 min upprepa 5 varv

Löpning

800m x5 vila 3-5 min mellan på 85-90%

400m medel vila 30s

300m fort vila 30s

200m fort vila 30s

100m max

Vila minst 5 min upprepa 3-5 varv

200m vila 1min

400m vila 1min

600m vila 1 min

800m

Samma fart hela vägen 800m ska vara riktigt tufft

Upprepa 2-3 varv minst 5 min vila mellan