**Styrkeprogram v. 21–27 (minst 1 pass/vecka)** – Fokus dessa veckor ligger på tekniken. Vikter på ca 50% av 1RM (alltså den vikt du skulle klara en gång). Jag har skrivit uppskattad vikt i parentes bakom varje övning. Vila mellan seten ~90sek.

Uppvärmning: 2 x komplexövningarna (6 rep/5 övningar, ~10 kg)

Frivändning 3 x 12–15 rep (15–20 kg)

Benböj 3 x 12–15 rep (30–40 kg)

Bänkpress 3 x 12–15 rep (20–25 kg)

Marklyft 3 x 12–15 rep (30–40 kg)

Axelpress 3 x 12–15 rep (10–15 kg)

Rodd 3 x 12–15 rep (10–15 kg)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Styrkeprogram v.28–30 (2 pass/vecka)** – Nu är det 8–10 RM, du ska alltså precis klara den sista repetitionen. Öka på vikterna (~2,5kg) varefter du klarar alla repetitioner. Vila mellan seten ~90sek.

Uppvärmning: 2 x komplexövningarna (6 rep/5 övningar, ~10 kg)

Pass 1 - 3 x 8-10 rep Pass 2 - 3 x 8-10 rep

Frivändning Benböj

Benböj Bänkpress

Bänkpress Marklyft

Axelpress Axelpress

Rodd Rodd

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Mage/rygg/core får ni givetvis lägga till i slutet om ni vill, men det passar också bra att köra i samband med ett löppass.

Vila minst 48 timmar mellan styrkepassen.