**Maxstyrkeprogram 2022**

**Målsättning efter 28 pass**

Frivändning \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Knäböj \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Bänkpress \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Chins \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Procentsatserna avser % **av gällande målsättning i respektive övning.**

Efter träningspass 28 kommer ditt maximum i övningarna att styra den fortsatta träningen.

Vila 1,5-3min eller tills du känner dig återhämtad vid toppset, vid uppvärmning och mage/komplementsövningar räcker det med 1min vila.

**Pass 1** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set
1. Frivändning 50 % 70 % 75 % x 4

 5 2 3

 (............. ……………. …………………)

 MB Bollkast bakåt 3 x 6

1. Knäböj 50 % 70 % 75 % x 3

 5 3 3

 (............. ……………. …………………)

 Spänsthopp 3 x 8

1. Höftlyft 3 x 10 (…………………………..)

 Höftlyfts löp 3x3 per ben

1. Marklyft 3 x 6 (…………………………..)

 Plinthopp raka ben 3 x 5 hopp

1. Plankan m rotation 3 x 16

Fällkniv 3 x 10

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 2** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set
1. Bänkpress 50 % 70 % 75 % x 4

 5 2 3

 (............. ……………. …………………)

 En arms bröstpress med band 3x30 sek

1. Stående rodd 3 x 8 (…………………………..)

Liggande chins 3 x 8

1. Dips 3 x 5

Sneda Fällkniv 3 x 10/10

1. Axelpress i ryckfattning 3 x 8 (…………………………..)

 Kast över huvud i vägg MB utfallsposition 4 x 8

1. External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

Biceps curls 3 x 12

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 3** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set
1. Frivändning 50 % 70 % 75 % 80 %

 5 3 2 1212

 (............. ……………. …………. ……………)

 Step up tempo 3 x 30 SEK

1. Knäböj 50 % 70 % 75 % 80 %

 5 3 2 1212

 (............. ……………. ………. …………….)

 Pongo Hopp med band 4 x 6

1. Ryck nacke 3 x 6 (…………………………..)

1. Benspark 3 x 10 + 2 x 30 sek tempo (…………………………..)

 Fallande hamstring / finnen 3 x 8 + 2 x 30 sek tempo

1. Utfall framåt m stång 2 x 6 / ben (…………………………..)

 Bulgariska 3D hopp 2x6/ben

1. Plankan m rotation 3 x 16 (…………………………..)

Liggande benlyft 3 x 10 (…………………………..)

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 4** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set
1. Bänkpress 50 % 70 % 75 % 80 %

 5 3 2 1212

 (............. ……………. ……… …………….)

 Armhävningar med klapp 3 x 6

1. Chins 3 x 6 ev m vikt…… (……. ………. ………..)

 Tempo rodd drag 3 x 30 SEK

1. Omvända flyes 3 x 12 (………………………….)

Biceps curls 3 x 12 (…………………………..)

1. External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

 Jorden runt 3 x 10

1. Hängande benlyft 3 x 8

Situps med vikt 3 x 8

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 5** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set
1. Frivändning + stöt 50 % 70 % 75 % x 5

 5 2 3

 (............. ……………. …………………)

1. Knäböj 50 % 70 % 75 % x 4

 5 3 3

 (............. ……………. …………………)

 Spänsthopp 4 x 8

1. Höftlyft 3 x 8 (…………………………..)

 Plinthopp 4 x 4 hopp

1. Marklyft raka ben 3 x 8 (…………………………..)

 Hopp från sittande mark 3 x 6

1. Fällkniv 3 x 12

Situps m belastning 3 x 12 (…………………………..)

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 6** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set
1. Bänkpress 60 % 70 % 75 % x 5

 5 2 3

 (............. ……………. …………………)

En arms bröstpress med band 3x30 sek

1. Stående rodd 4 x 6 (…………………………..)

Liggande chins 4 x 6

1. Dips 3 x 6-8

Sneda Fällkniv 3 x 10/10

1. Axelpress i ryckfattning 4 x 6 (…………………………..)

Kast över huvud i vägg MB utfallsposition 4 x 8

1. External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

 Biceps curls 3 x 12

 Situps med belastning 3 x 8 (…………………………..)

Plankan 3 x 1 min

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 7** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set
1. Frivändning 50 % 70 % 75 % 80 %

 5 3 2 2323

 (............. ……………. …………. ……………)

 MB Bollkast bakåt 3 x 6

1. Knäböj 50 % 70 % 75 % 80 %

 5 3 2 2323

 (............. ……………. ………. …………….)

 Spänsthopp 3 x 8

1. Ryck nacke 3 x 5 (…………………………..)

 Bollkast i sidled stående 3 x 10/ sida (…………………………..)

1. Benspark 2 x 8 + 1 x 30 sek (…………………………..)

 Hamstringscurl 3 x 8 + 1 x 30 sek (…………………………..)

1. Utfall framåt m stång 3 x 5 / ben (………………………….)

Fällkniv 3 x 12

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 8** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set
1. Bänkpress 50 % 70 % 85 % 80 %

 5 3 2 2323

 (............. ……………. ……… …………….)

 Armhävning med klapp 4 x 6 (………………………….)

1. Chins 3 x 3 ev m vikt…… (……. ………. ………..)

 Bollkast i mark 3 x 20 sek

1. Biceps curls 3 x 12 (…………………………..)

Omvända flyes 3 x 12 (………………………….)

1. External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

 Jorden runt 3 x 10

1. Hängande benlyft 3 x 8

Plankan rotation 3 x 20

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 9** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set
1. Frivändning 50 % 70 % 75 % x 5

 5 3 3

 (............. ……………. …………………)

Step up tempo 3 x 30 SEK

1. Knäböj 50 % 70 % 75 % x 4

 5 3 3

 (............. ……………. …………………)

Pongo Hopp med band 4 x 6

1. Enbenshöftlyft 3 x 6 / ben (…………………………..)

 Höftlystslöp 3 x 3

1. Marklyft 3 x 4 (…………………………..)

Plinthopp 5 x 3 hopp

1. Plankan 3 x 1 min

Sneda situps 3 x 16

Stående utfalls rotation

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 10** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set
1. Bänkpress 60 % 70 % 75 % x 5

 5 3 3

 (............. ……………. …………………)

 Enarmspress band 3 x 30 sek

1. Stående rodd 5 x 5(…………………………..)

Liggande chins 3 x 8

1. Liggande tricepspress 3 x 10 (…………………………..)

External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

1. Axelpress i ryckfattning 3 x 8 (…………………………..)

 Omvända bicepscurls 3 x 10

1. Situps med belastning 3 x 8 (…………………………..)

Bollkast i vägg 3 x 10 / sida (…………………………..)

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 11** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set
1. Frivändning 50 % 70 % 80 % 85 %

 5 3 2 1212

 (............. ……………. …………. ……………)

1. Knäböj 50 % 70 % 80 % 85 %

 5 3 2 1212

 (............. ……………. ………. …………….)

 Spänsthopp 4x5

1. Ryck nacke 4 x 4 (…………………………..)

 WB 3 x 20

1. Benspark 2 x 10 + 1 x 30 sek (…………………………..)

Fallande hamstring / finnen 2 x 8 + 1 x 30 sek

1. Utfall framåt m stång 3 x 4 / ben (…………………………..)
2. Plankan m rotation 3 x 20

Liggande benlyft 3 x 15

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 12** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set
1. Bänkpress 50 % 70 % 80 % 85 %

 5 3 2 1212

 (............. ……………. ……… …………….)

Armhävning med klapp 3 x 8 (………………………….)

1. Chins 3 x max reps (……. ………. ………..)

Dips 3 x max reps (……… ……… ……..)

1. Omvända flyes 3 x 12 (………………………….)

External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

1. Hängande benlyft 3 x 8

Sidoplankan 3 x 30 sek /sida

1. Gång med släde push och pull 3 x 20 m

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 13** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set
1. Frivändning 50 % 70 % 80 % x 4

 5 3 3

 (............. ……………. …………………)

 Step up 3 x 8

1. Knäböj 50 % 70 % 80 % x 3

 5 3 3

 (............. ……………. …………………)

 Pongo hopp med band 3 x 8

1. Höftlyft 3 x 6 (…………………………..)

1. Marklyft raka ben 4 x 6 (…………………………..)

Plinthopp 4 x 5 hopp

1. Sneda situps m bollkast 3 x 16

Fällkniv 3 x 15

**Pass 14** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set
1. Bänkpress 60 % 70 % 80 % x 4

 5 3 3

 (............. ……………. …………………)

 Bollkast i mark 4x30 sek

1. Stående rodd 3 x 8 (…………………………..)

Liggande chins 4 x 6

1. Biceps curls 2 x 12 + 1 x 4 dropp (…………………………..)

 Jorden runt 3 x 10

1. Axelpress i ryckfattning 4 x 6 (…………………………..)

External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

1. Situps med belastning 3 x 8 (…………………………..)

Plankan m rotation 3 x 20

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 15** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set
1. Frivändning 50 % 70 % 80 % 90 % 4

 5 3 2 1

 (............. ……………. …………. ……………)

1. Knäböj 50 % 70 % 80 % 90 % 3

 5 3 2 1

 (............. ……………. ………. …………….)

 Djupa upphopp 5 x 6

1. Ryck nacke 3 x 3 (…………………………..)

 Fotboll Inkast MB 3 x 8

1. Hamstringscurl 2 x 8 + 1 x 4 dropp (…………………………..)

Benspark 2 x 8 + 1 x 4 dropp (…………………………..)

1. Utfall framåt m stång 3 x 6 / ben (…………………………..)

 Utfallshopp med bakre benet på bänk 3 x 4/ben

1. Sidoplankan 3 x 40 sek/sida

Liggande benlyft 3 x 15

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 16** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set
1. Bänkpress 50 % 70 % 80 % 90 % 4

 5 3 2 1

 (............. ……………. ……… …………….)

Armhävning med klapp 4 x 6 (………………………….)

1. Chins 3 x 6 m vikt…… (……. ………. ………..)

Dips 3 x 6 m vikt (…… ……… ………..)

1. Omvända flyes 3 x 12 (………………………….)

Flyes 3 x 12 (…………………………..)

1. External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

 Omvända bicepscurls 3 x 10

1. Hängande benlyft 3 x 8

Diagonal fällkniv 3 x 16

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 17** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set
1. Frivändning 50 % 70 % 80 % x 5

 5 2 3

 (............. ……………. …………………)

 Step ups 3 x 8

1. Knäböj 50 % 70 % 80 % x 4

 5 2 3

 (............. ……………. …………………)

 Pongo hopp med gummiband

1. Enbenshöftlyft 3 x 6/sida (…………………………..)
2. Marklyft 4 x 4 (…………………………..)

Plinthopp 4 x 4 hopp

1. Situps m raka ben m vikt 3 x 12 (…………………………..)

Plankan diagonala lyft 3 x 16

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 18** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set
1. Bänkpress 60 % 70 % 80 % x 5

 4 2 3

 (............. ……………. …………………)

 Bollkast i mark 3x30 sek

1. Stående rodd 4 x 6 (…………………………..)

Liggande chins 3 x 8

1. Liggande tricepspress 3 x 8 (…………………………..)

Axelpress i ryckfattning 3 x 8 (…………………………..)

1. Biceps curls 3 x 15 (…………………………..)

External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

1. Liggande benlyft 3 x 10

Situps med belastning 3 x 8 (…………………………..)

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 19** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set
1. Frivändning 50 % 70 % 80 % 85 %

 5 3 2 323

 (............. ……………. …………. ……………)

1. Knäböj 50 % 70 % 80 % 85 %

 5 3 2 323

 (............. ……………. ………. …………….)

 Spänsthopp 3 x 8

1. Ryck nacke 3 x 5 (…………………………..)

 Hopp från sittande på mark 3 x 5

1. Benspark 4 x 8 (…………………………..)

Fallande hamstring / finnen 3 x 8

1. Utfall framåt m stång 3 x 5 / ben (…………………………..)

 Utfallshopp 3 x 10

1. Diagonal plankan 3 x 20

Liggande benlyft 3 x 15

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 20** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set
1. Bänkpress 50 % 70 % 80 % 85 %

 5 3 2 323

 (............. ……………. ……… …………….)

1. Chins 3 x 6 m vikt (……. ………. ………..)

Dips 3 x 6 m vikt (……. ………. ………..)

1. Flyes 3 x 8 (………………………….)

Omvända flyes 3 x 12 (………………………….)

1. External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

 Omvända bicepscurls 3 x 10

1. Hängande benlyft 3 x 8

Situps m boll kast i vägg 3 x 12

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 21** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set
1. Frivändning 50 % 70 % 85 % x 5

 5 3 2

 (............. ……………. …………………)

1. Knäböj 50 % 70 % 85 % x 4

 5 3 2

 (............. ……………. …………………)

 Pongo hopp 3 x 6

1. Höftlyft 3 x 8 (…………………………..)

 Höftlyft Löp 3 x 4 per ben

1. Marklyft raka ben 3 x 8 (…………………………..)

Plinthopp 5 x 3 hopp

1. Diagonal plankan 3 x 20

Fällkniv 3 x 15

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 22** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set
1. Bänkpress 60 % 70 % 85 % x 5

 4 2 2

1. Stående rodd 5 x 5 (…………………………..)

Liggande chins 4 x 6

1. Liggande triceps curls 3 x 8 (…………………………..)

Biceps curls 3 x 8 (…………………………..)

1. Axelpress i ryckfattning 4 x 6 (…………………………..)

External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

1. Situps med belastning 3 x 8 (…………………………..)

Plankan m rotation 3 x 20

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 23** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set
1. Frivändning 50 % 70 % 80 % 90 %

 5 3 2 121

 (............. ……………. …………. ……………)

1. Knäböj 50 % 70 % 80 % 90 %

 5 3 2 121

 (............. ……………. ………. …………….)

 Bollkast i mark med hopp på bänk 3 x 8

1. Ryck nacke 4 x 4 (…………………………..)
2. Benspark 3 x 8 (…………………………..)

Hamstringscurl 3 x 8 (…………………………..)

1. Utfall framåt m stång 3 x 4 / ben (…………………………..)

 Utfallshopp 3 x 8

1. Liggande benlyft 3 x 10

Sneda Situps m vikt 3 x 10 / sida (…………………………..)

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 24** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set
1. Bänkpress 50 % 70 % 80 % 90 %

 5 3 2 121

Armhävning med klapp 4 x 6 (………………………….)

1. Chins 3 x 5 m vikt (……. ………. ………..)

Dips 3 x 5 m vikt (…… ……… ……..)

1. Omvända flyes 3 x 12 (………………………….)

External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

1. Hängande benlyft 3 x 8

Diagonal plankan 3 x 20

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 25** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set
1. Frivändning 50 % 70 % 80 % x 5

 5 3 3

 (............. ……………. …………………)

1. Knäböj 50 % 70 % 80 % x 4

 5 3 3

 (............. ……………. …………………)

1. Marklyft 5 x 3 (…………………………..)

Plinthopp 3 x 5 hopp

1. Mage 10 övningar 1 x 40 sek

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 26** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set
1. Bänkpress 50 % 70 % 80 % x 5

 5 3 3

1. Stående rodd 3 x 8 (…………………………..)

Liggande chins 3 x 8

1. Axelpress i ryckfattning 3 x 8 (…………………………..)

External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

1. Mage 10 övningar 1 x 40 sek

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**UTVÄRDERING AV MAXSTYRKEPERIODEN**

**Min målsättning var**: **Jag gjorde:**

Frivändning: …………………. ……………………

Knäböjning: …………………. ……………………

Bänkpress: …………………. ……………………

Chins: …………………. ……………………

Detta var bra i perioden

…………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………….

Detta var inte bra

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

I framtiden ska jag tänka på

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………