



Brooklyn Tigers U16 sommarfys 2025

Värm alltid upp 10 minuters uppvärmning så att du blir svettig innan varje pass löpning/cykel/hopprep.

Ta den vikt så att ni klarar av varje repetition. Sista 1-2 rep ska vara kämpigt.

Måndag

Styrka

Bänkpress 5x8

Stående rodd med stång 4x8

Chins 4x Max

Stående Militärpress 4x6

Drag till hakan med skivstång alt V-handtag 4x8

Biceps curle med hantlar 5x8/arm

Brutalbänk med viktskiva 5x Max eller annan magövning med vikt

Ryggresning 3x15

Tisdag

4x4 intervall löpning

- 4 minuter med hög intensitet så att du blir andfådd
- 3 minuters paus – lugn aktivitet (promenera)
- 4 minuter med hög intensitet så att du blir andfådd
- 3 minuters paus – lugn aktivitet (promenera)
- 4 minuter med hög intensitet så att du blir andfådd
- 3 minuters paus – lugn aktivitet (promenera)
- 4 minuter med hög intensitet så att du blir kraftigt andfådd
- 5 minuters nedvarvning

Onsdag

Stångsvängar med skivstång 4x10

Benböj 5x8

Vadlyft med skivstång 3x20

Utfall med viktskiva på raka armar 3x10 varje ben 10kg

Dips 5x Max

Brutalbänk med viktskiva 5x Max eller annan magövning med vikt

Torsdag

Stegen: 1100m löpning

10m 20m 30m 40m 50m 60m 70m 80m 90m 100m X 2 Max löpning. Gå tillbaka till utgångsläge efter varje sprint.

Fredag

Styrka

Frivändningar 5x5

Bänkpress 4x10

Marklyft 5x5

Chins 4xmax

Good morning 3x10

Plankan rak + sidor 1 min x 2 varv

Lördag

Vila

Söndag

Löpning

7-10km löpning 40-60min

Har man inte tillgång till gym under sommaren så kan ni byta ut styrkepassen mot

Tabatapass

Intervallstyrka där varje övning genomförs 20 sek- 10 sek. vila x 8 st. Hög intensitet i genomförandet.

Armhävningar

Upphopp

Plankan

Squats

Skridskohopp

Fällkniven

Ryggresningar

Övningsförklaring

[Stångsvängar | Styrkeprogrammet](#)

[Utfallsgång med viktskiva på raka armar | Styrkeprogrammet](#)

[Good mornings / Stående ryggresningar med stång | Styrkeprogrammet](#)

[Drag till hakan med V-handtag i kabelmaskin | Styrkeprogrammet](#)

Är ni osäker på någon övning googla eller kontakta mig.

/Christoffer

