6-veckors Träningsprogram HK GP

Programmet innehåller 3 styrkepass och 2 löppass per vecka med fokus på styrka, explosivitet, uthållighet, intervaller och distans. Progression sker löpande varje vecka.

Ni kör en progression från Vecka 1-3, för att sedan börja om på första delen och ha progression mellan vecka 4-6.

# Vecka 1 & 4

## Styrka – Maxstyrka

* - Knäböj bak:

1x8 70%

1x6 75-80%

5x5 80-85%

* Friväning valfri:

1x4 70 %

2x3 80%

4x2 85%

* - Bänkpress:

1x6 70%

5x4 80%

* - Raka Marklyft: 4x6
* - Bålrotation med vikt: 3x8/sida
* - Nordic hamstring: 3x6
* - Pull-ups (strikta, ev. med vikt): 3x max

## Styrka – Explosivitet

* - Frivändning:

1x4 70%

4x3 75-80%

* - Ryck från häng:

1x4

3x3

2x2

* - Medicinbollkast framåt (stående): 3x5
* - Boxjumps: 4x4
* - Bänkpress med stopp : 4x3
* - Enbenshopp framåt: 3x5/ben
* - Plankan (Armhävningsposition): 3x30 sek

## Styrka – Uthållighet

* - Frontböj: 4x10
* - Bänkpress: 4x12
* - Hanttelpress 3x15
* - Step-ups med hantlar: 3x12/ben
* - Hantelrodd: 3x12
* - Armhävningar: 3x max
* - Plankan: 3x max tid

## Löpning – Intervaller

* - Uppvärmning: 10 min jogg + rörlighet
* - Intervaller: 10 x 200 m (80–90%)
* - Vila: 60 sek mellan
* - Nedvarvning: 5–10 min jogg + stretch

## Löpning – Distans

* - Sträcka: 5–7 km
* - Tempo: Konversationsfart
* - Alternativt: 35–45 min lugn löpning

# Vecka 2 & 5

## Styrka – Maxstyrka

* - Knäböj bak:

1x6 75%

1x5 80%

5x4 80-85%

* Frivänding valfri:

1x3 70 %

1x3 80%

4x2 85-90%

* - Bänkpress:

1x8 70%

5x5 80%

* - Raka Marklyft: 4x8
* - Bålrotation med vikt: 3x8/sida
* - Nordic hamstring: 3x6
* - Pull-ups (strikta, ev. med vikt): 3x max

# Styrka Explosivitet

* Frivändning:

1x4 70%

4x3 75-80%

* - Ryck från golv med sitt

1x4

3x3

2x2

* - Medicinbollkast framåt (stående): 3x5
* - Boxjumps: 4x4
* - Bänkpress med stopp : 4x3
* - Enbenshopp framåt: 3x5/ben
* - Plankan (Armhävningsposition): 3x45 sek

## Styrka – Uthållighet

Uppvärmning valfri

Emom 32 (4 varv)

* - Frontböj: 12
* - Bänkpress: 12
* -Hantelrodd: 12
* - Hantelpress: 15
* - Step-ups med hantlar: 8/ben
* - Armhävningar: 50 sek
* - Plankan: 50 sek
* Vila 1 min

## Löpning – Intervaller

* - Typ: 400 m intervaller
* - Antal: 12
* - Intensitet: 80–90% max
* - Vila: 60 sek mellan

## Löpning – Distans

* - Sträcka: 7 km
* - Tempo: Konversationsfart / 65–75% av maxpuls
* - Tid: 40 min alternativtid

# Vecka 3 & 6

## Styrka – Maxstyrka

* - Knäböj bak:

1x5 70%

1x4 75-80%

4x3 85-90%

* Friväning valfri:

1x3 70 %

2x2 85%

4x2 90%

* - Bänkpress:

1x6 70%

4x3 85-90%

* - Raka Marklyft: 4x10
* - Bålrotation med vikt: 3x10/sida
* - Nordic hamstring: 3x7
* - Pull-ups (strikta, ev. med vikt): 3x max

## Styrka – Explosivitet

* Frivändning:

1x4 70%

4x2 75-80% ss 3 hopp

* - Ryck från golv med sitt

1x3

3x2

4x1

* - Medicinbollkast framåt (stående): 3x5
* - Frivändning Direktstöt

1x4

2x3

3x2

* - Bänkpress med stopp : 4x3
* - Enbenshopp framåt: 3x5/ben
* - Plankan (Armhävningsposition): 3x45 sek

## Styrka – Uthållighet

Emom 40 (5 varv)

* - Frontböj: 12
* - Pushpress 8
* - Fällkniv 15
* - Burpees 10
* - Gorillarodd 16
* - Löpning 50 sek
* Hopprep 40 DU/80 vanliga hopp
* Vila 1 min

## Löpning – Intervaller

* - Typ: 600 m intervaller
* - Antal: 12
* - Intensitet: 80–90% max
* - Vila: 60 sek mellan

## Löpning – Distans

* - Sträcka: 10km
* - Tempo: Konversationsfart / 65–75% av maxpuls
* - Tid: 50-60 min alternativtid