

Måndag (Överkropp 1)			
Övning	Set/Reps	Vila	Anteckningar
1) Uppvärmning: 5-10 min pulshöjande			Ni kan lägga till rörlighet eller annan uppvärmingsrutin om önskas
2) Y's och T's	2 x 5-10	90 sek	Kan göras på golv eller på lutande bänk med lätta hantlar
3) Bänkpresa/Hantelpresa	3 x 5	120 sek	3 arbetsset på en utmanande vikt utan att tappa teknik
4) Enarmsrodd mot bänk	3 x 10/s	90 sek	
5) Hantelclean + press	3 x 10/s	90 sek	En sida i taget, split stance
6a) Chins/Pullups	2 x max antal	Ingen	Superset med 6b)
6b) Reach m. vikt	2 x 10/s	120 sek	Vila 2 min sen upprepa

Tisdag (Underkropp 1)			
Övning	Set/Reps	Vila	Anteckningar
1) Uppvärmning: 5-10 min pulshöjande			Ni kan lägga till rörlighet eller annan uppvärmingsrutin om önskas
2) Landmine Sidutfall m. press	3 x 6 press	90 sek	Ner i djup, bålaktivering - bröst upp
3) Deadbug	2 x 10-20	90 sek	Fokus på bålaktivering, ländrygg mot golvet
4) Utfallssteg fram	3 x 8	120 sek	Med skivstång fram, en sida åt gången
5) Enbens-höftlyft mot bänk	3 x 10/s	90 sek	Med valfri vikt

Torsdag (Underkropp 2)			
Övning	Set/Reps	Vila	Anteckningar
1) Uppvärmning: 5-10 min pulshöjande			Ni kan lägga till rörlighet eller annan uppvärmingsrutin om önskas
2) Copenhagen adductor	3 x 5-10	90 sek	
3) Utfall Sidan m. vikt	3 x 10/s	90 sek	Ner i djup, sträck ut ben och vinkla tårna uppåt
4a) Marklyftsdrag fixerad stång	3 x 5-6 sekunder max	Ingen ↓	Superset med 4b, 3min vila efter hoppen
4b) Hopp sittande från box	3 x 3	120 sek	3 maxhopp, använd armarna
5) Pallof press	3 x 10-15/s	90 sek	I kabelmaskin, split stance, tempo 3 sek in/ut

Fredag (Överkropp 2)			
Övning	Set/Reps	Vila	Anteckningar
1) Uppvärmning: 5-10 min pulshöjande			Ni kan lägga till rörlighet eller annan uppvärmingsrutin om önskas
2) Hantelpress/Bänkpress	3 x 10	90 sek	
3) Landmine explosiv press	3 x 6/s	120 sek	Motsatt hand/ben, pressa explosivt upp och kontroll ner
4) Hantelrodd mot snedbänk	3 x 10	90 sek	Bröstet mot bänken, dra upp och ihop med skulderbladen
5) Bålrotationer i cable-cross	3 x 10-15/s	90 sek	Stå höftbrett alternativt split stance med kabel i brösthöjd