

Veckoplanering

Pass 1

Ben & Bål

Uppvärmning

Bli varm med lätt löpning/cykel 5 min

2 set

10 Utfallssteg framåt

10 "Drakar"

Övning 1.A (Superset med 1.B)

Utfallssteg bakåt med front rack

3 sets

10-12 repetitioner (5-6 per ben)

<https://www.youtube.com/shorts/BoNPsSwnz-U>

Övning 1.B

Single Leg Drop Jump

3 sets

3 reps / ben

Vila 2-3 min mellan set

https://www.youtube.com/shorts/COJ_H8zeCQo

Övning 2

Dual DB Rear Foot Elevated Split Squat

2-3 sets

5-6 per ben

Vila 2-3 min mellan set

<https://www.youtube.com/shorts/BclIU-hW9WMA>

Övning 3

Eccentric Nordic Hamstring Curl

2-3 sets

4-6 reps

<https://www.youtube.com/watch?v=UJAm2I2WBt8>

Vila 2-3 min mellan set

Övning 4

Stående Överkroppsrotation (Semi-integrerad)

3 sets

6-8 reps / sida

Vila 1-2 min mellan set

<https://www.youtube.com/watch?v=GRnhgSRtCv0>

Övning 5

Copenhagen Hip Adduction (Med eller utan vikt)

3 sets

10-14 reps / sida

Vila 1-2 min mellan set

<https://www.youtube.com/shorts/oMCSWQlodSY>

Pass 2

Överkropp & Bål

Uppvärmning

Bli varm med lätt löpning/cykel 5 min

2 set

5 Downdog to push-ups

<https://www.youtube.com/shorts/Jxuiq3oQW9g>

5 per sida Spiderman Stretch

<https://www.youtube.com/watch?v=zzMZR0arjsc>

Övning 1

SB Hantelpress (1 Arm)

3-4 sets

6-8 per sida

Vila 1-2 min mellan set

<https://www.youtube.com/watch?v=zCJ21fogi2s>

Övning 2

Enarms-drag i CX (Semi-integrerad)

3 sets

6-8 per sida

Vila 1-2 min mellan set

<https://www.youtube.com/watch?v=Ot6YeXBv4vA>

Övning 3

Negativa Pull-ups / Pull-ups

3 sets

4-6 reps

Vila 2-3 min mellan set

<https://www.youtube.com/watch?v=EkpJkHpJXmM>

Övning 4

Sittandes Hantelpress uppåt

2-3 sets

6-8 reps

Vila 1-2 min mellan set

<https://www.youtube.com/watch?v=3GFZpOYu0pQ>

Övning 5

SB Lateral Crunch

3 sets

8-10 reps / sida

Vila 1-2 min mellan set

<https://www.youtube.com/watch?v=nuWRd-5NoyM>

Pass 3

Uthållighet

Uppvärmning

3-5 minuter jogg

2-3 set utav

10 utfallssteg

10 "Drakar" (Single Leg Deadlift)

5 Spiderman Stretch

U1 - Del 1 - 10-5-10 bana

<https://www.youtube.com/watch?v=Eut-8V4yqYY>

Spring banan 1 gång.

Intensitet / Tempo: 100%

Vila 15-20 sek

x 3 set

(När du springer andra gången kan du

springa andra hållet)

Vila sedan 2-4 min

U1 - Del 2 - STAC DANA 250

Sätt ut 2 koner med 25m mellan.

STAC DANA 250 går ut på att springa

fram och tillbaka mellan konerna 10

gångar, alltså totalt 10 gånger löpning

som blir 250m totalt.

Efter du sprungit 10 vändor

(Förtydligande: 5 gånger fram och

tillbaka) ska du vila i 2 minuter.

Och sedan repetera två gånger till.

10x25m

Intensitet / Tempo: 85-90%

Vila 2 minuter

Pass 4

Helkropp

Uppvärmning

Bli varm med lätt löpning/cykel 5 min

2 set

10 Utfallssteg framåt

<https://www.youtube.com/shorts/Jxuiq3oQW9g>

5 per sida Spiderman Stretch

<https://www.youtube.com/watch?v=zzMZR0arjsc>

3 set på alla övningar nedan

Övning 1

Statiskt Utfallssteg med front rack

6-8 per ben

Vila 2-3 min mellan set

<https://www.youtube.com/shorts/aE6eO8SyWfw>

Övning 2.A

DB Bench Press

6 reps

Direkt till 2B.

Övning 2.B

Negativa Pull-ups / Pull-ups

4-6 reps

Vila 2-3 min mellan set

<https://www.youtube.com/watch?v=EkpJkHpJXmM>

Övning 3

TOP Down RDL / Hex Bar Deadlift

4-6 reps (RDL)

<https://www.youtube.com/watch?v=bT5OObgY4bc>

4-6 reps (Hex Bar)

<https://www.youtube.com/watch?v=-gk9vSxgShA>

Vila 2-3 min mellan set

Övning 4

Single Leg Smith Machine Squat

4-6 reps / sida

Vila 2-3 min mellan set

<https://www.youtube.com/shorts/Efpv5yqVR28>

Övning 5

Reversed Woodchop

7,6,5 reps / sida

Vila 1-2 min mellan set

https://www.youtube.com/watch?v=_5bzFipwIWO

Pass 5

Uthållighet

Lätt jogg 75 min