

Förklaring på hur man kan lägga upp veckan beroende på hur många pass man kommer få till under veckan!

Vecka 1

	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
1-2 pass i veckan	Helkropp A	Helkropp B		
3 pass (ex 1) v	Överkropp A1	Ben A2	Helkropp B	
3 pass (ex 2) v	Helkropp A	Överkropp B1	Ben B2	
4 pass v	Överkropp A1	Ben A2	Överkropp B1	Ben B2

Vecka 2

	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
1-2 pass i veckan	Helkropp C	Helkropp D		
3 pass (ex 1) v	Överkropp C1	Ben C2	Helkropp D	
3 pass (ex 2) v	Helkropp C	Överkropp D1	Ben D2	
4 pass v	Överkropp C1	Ben C2	Överkropp D1	Ben D2

Obs! Ni som kör 3 pass kan välja olika alternativ beroende på hur er vecka ser ut, har ni ex gym måndag, onsdag och torsdag passar det bättre att köra helkropp på måndagen än på torsdagen.

- Sen kör ni vidare på samma koncept vecka 3. När alla passen är gjorda börjar ni om från början igen men lägg på 2,5 kg på maxvärde att utgå ifrån.
Exempel: Om ni utgick ifrån 40 kg i max på bänken första vändan, utgå ifrån 42,5 kg nästa vända när ni räknar ut procenten.
- Det är viktigt att ni kör varje pass då det är ett program. Om ni någon vecka inte får ihop alla pass får ni "förlänga veckan" och fortsätta veckan efter så ni inte hoppar över några pass. Så se till att göra alla pass i rätt ordning 😊
- Klicka på [övningens namn](#) för att få upp klipp hur övningen genomförs.

Överkropp

Pass A1

Övning	Reps	Set	Vikt	Övrigt
Styrka				
Barbell bench press	5	4	80%	
	3	2	85%	
Reverse grip bent over barbell rows	10	3		
Standing dumbbell shoulder press	10	3		
Latsdrag	10	3		

Ben

Pass A2

Övning	Reps	Set	Vikt	Övrigt
Styrka				
Barbell squats (high bar)	10	3		
Barbell romanian deadlifts	10	3		
Vadpress kettlebell	10	3		
Bål				
Reversed crunch	12	3		
BOSU side plank with rotation (feet on drome)	10	3		
Stir the pot	5+5	3		

Helkropp

Pass A (Istället för A1 och A2)

Övning	Reps	Set	Vikt	Övrigt
Styrka				
Barbell bench press	5	4	80%	
	3	2	85%	
Reverse grip bent over barbell rows	10	3		
Barbell squats (high bar)	10	3		
Latsdrag	10	3		
Barbell romanian deadlifts	10	3		

Överkropp

Pass B1

Övning	Reps	Set	Vikt	Övrigt
Styrka				
Chins	max	3		Gummiband
Barbell bench press	12	1	12RM	Ca 70%
	8-10	3	12RM	
pendlay rows	10	3		
Incline dumbbell flyes	10	3		

12 RM betyder att ni ska ta en vikt som ni precis klarar att göra 12 repetitioner på. 12 repetitioner är alltså ert max på den vikten. Använd sedan den vikten på resterande set.

Ben

Pass B2

Övning	Reps	Set	Vikt	Övrigt
Styrka				
Step-up hopp	5	3		
Barbell deadlifts	10	3		
Static dumbbell lunges front foot elevated	10	3		
Bål				
Landmine press sit ups single arm	5+5	3		
Landmine twist	6+6	3		
Planka diagonal	5+5	3		

Helkropp

Pass B (istället för pass B1 och B2)

Övning	Reps	Set	Vikt	Övrigt
Styrka				
Step-up hopp	5	3		
Chins	max	3		Gummiband
Barbell bench press	12	1	12RM	Ca 70%
	8-10	3	12RM	
Barbell deadlifts	10	3		
pendlay rows	10	3		

12 RM betyder att ni ska ta en vikt som ni precis klarar att göra 12 repetitioner på. 12 repetitioner är alltså ert max på den vikten. Använd sedan den vikten på resterande set.

Överkropp

Pass C1

Övning	Reps	Set	Vikt	Övrigt
Styrka				
Bänkpress	5	2	80%	
	3	4	85%	
Landmine row V-bar	10	3		
Standing neutral grip dumbbell shoulder press	10	3		
Latsdrag	10	3		

Ben

Pass C2

Övning	Reps	Set	Vikt	Övrigt
Styrka				
Barbell squats (high bar)	10	3		
Barbell reverse lunges alternating	10+10	3		
Vadpress excentrisk ett ben	10	3		
Bål				
Slam rotation	5+5	3		
BOSU v sit ups assisted	10	3		
Ab roll out	10	3		

Helkropp

Pass C (Istället för C1 och C2)

Övning	Reps	Set	Vikt	Övrigt
Styrka				
Bänkpress	5	2	80%	
	3	4	85%	
Landmine row V-bar	10	3		
Barbell squats (high bar)	10	3		
Latsdrag	10	3		
Barbell reverse lunges alternating	10+10	3		

Överkropp

Pass D1

Övning	Reps	Set	Vikt	Övrigt
Styrka				
Chins	max	3		Gummiband
Bänkpress	10	1	10RM	Ca 75%
	6-8	4	10RM	
Dumbbell single arm rows	10	3		
Seated dumbbell shoulder press	10	3		

Ben

Pass D2

Övning	Reps	Set	Vikt	Övrigt
Styrka				
Rocker hurdle jump	5	3		
Dumbbell bulgarian split squats	10	3		
Deadlift rack pulls	10	3		
Bål				
Barbell press sit ups	10	3		
Pallof press rotation	10	3		
Rotationskast medicinboll	5+5	3		

Helkropp

Pass D (Istället för D1 och D2)

Övning	Reps	Set	Vikt	Övrigt
Styrka				
Rocker hurdle jump	5	3		
Chins	max	3		Gummiband
Bänkpress	10	1	10RM	Ca 75%
	6-8	4	10RM	
Dumbbell bulgarian split squats	10	3		
Dumbbell single arm rows	10	3		

Överkropp

Pass E1

Övning	Reps	Set	Vikt	Övrigt
Styrka				
Bänkpress	3	3	85%	
	1	3	90%	
Horizontal barbell pull ups knees bent	10	3		
Standing dumbbell front raises alternating	10+10	3		
Latsdrag	10	3		

Ben

Pass E2

Övning	Reps	Set	Vikt	Övrigt
Styrka				
Hip thrust	10	3		
Barbell romanian deadlifts	10	3		
Sidoplanka höftlyft	10	3		
Bål				
Oblique crunches	10	3		
Hanging knee raises	10	3		
Jackknife	10	3		

Helkropp

Pass E (Istället för E1 och E2)

Övning	Reps	Set	Vikt	Övrigt
Styrka				
Bänkpress	3	3	85%	
	1	3	90%	
Horizontal barbell pull ups knees bent	10	3		
Hip thrust	10	3		
Latsdrag	10	3		
Barbell romanian deadlifts	10	3		

Överkropp

Pass F1

Övning	Reps	Set	Vikt	Övrigt
Styrka				
Chins	Max	3		Gummiband
Bänkpress	8	1	8RM	Ca 80%
	5-6	5	8RM	
Dumbbell lat raises alternating hold	10+10	3		
Bent arm barbell pullover	10	3		

Ben

Pass F2

Övning	Reps	Set	Vikt	Övrigt
Styrka				
Hang clean	5	3		
Dumbbell bulgarian split squats	10	3		
Kettlebell sving	10	3		
Bål				
Plankan flytta benet	5+5	3		
Ab roll out	10	3		
BOSU crunches	10	3		

Helkropp

Pass F (Istället för F1 och F2)

Övning	Reps	Set	Vikt	Övrigt
Styrka				
Chins	Max	3		Gummiband
Bänkpress	8	1	8RM	Ca 80%
	5-6	5	8RM	
Hang clean	5	3		
Bent arm barbell pullover	10	3		
Dumbbell bulgarian split squats	10	3		