**Träningsprogram egenträning – 4 veckor**

**Fokus:** Explosivitet, styrka, stabilitet

**Upplägg:** 2 träningspass per vecka, upp till 4. Det viktiga är att köra passen i samma ordning varje vecka.

Två löppass varje vecka.

Löppass 1: ska ligga på ca 70-80% maxpuls 4-5km. Skicka bilder på resultat till Jonas!!!

Löppass 2: 2,5km- 50-70m spurt sen lika långt lunka/gå. Detta pass kan göras ihop med styrkepass 2 om man inte hinner dela dessa

**Struktur:** Superset med 4-veckors progression (reps minskar, belastning ökar) (superset=två övningar utan vila)

**Vad är tempo i träning?**

**Ex: 3-1-X-1**

* **3** = Sänk vikten långsamt på 3 sekunder (excentrisk fas)
* **1** = Pausa i bottenläget i 1 sekund
* **X** = Explosiv rörelse upp
* **1** = Pausa 1 sekund i toppläget

**Progression – Reps per vecka**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vecka**  | **Explosiva övningar**  | **Tunga styrkeövningar**  |
| Vecka 1  | 4x6 / 3x10–12  | 4x8 / 3x10  |
| Vecka 2  | 4x5 / 3x8–10  | 4x6–7 / 3x8–9  |
| Vecka 3  | 4x4 / 3x8  | 4x6 / 3x8  |
| Vecka 4  | 4x3 / 3x6–8  | 4x5 / 3x6–7  |

**DAG 1 – Explosiv press / Tunga ben**

**Uppvärmning:**

* Hopprep 2 min
* Roddmaskin 4min
* Höga knän, dynamisk rörlighet för höft + bröstrygg
* Lätta armhävningar, glute bridges(rumplyft)

**Superset 1:**

**1A: Explosiv horisontell press**

* Medball chest pass mot vägg eller explosiva armhävningar
* Tempo: **X-0-1-0**

**1B: Frontböj med skivstång (tung bilateral quadriceps)**

* Tempo: **3-1-X-1**
* Vila mellan set: 90–120 sek

**Superset 2:**

**2A: Enarms hantelrodd eller TRX-rodd (horisontell drag)**

* Tempo: 2-1-1-1

**2B: Enbens RDL med hantlar/kettlebells (unilateral baksida lår)** ● Tempo: 3-1-1-1

**3: Loaded carry**

**Farmer's Walk (tungt 1/3 av kroppsvikt/arm)**

* 3 set á 20–30 meter
* Fokus: Bål, grepp, hållning

**DAG 2 – Explosiva ben / Tung överkropp**

**Uppvärmning:**

* Samma som Dag 1 + hoppövningar och miniband-aktivering: behövs givetvis inte om man sprungit innan

**Superset 1:**

**1A: Hoppande utfall eller explosiva step-ups (unilateral explosiv quadriceps)**

* Tempo: X-0-1-0

**1B: Militärpress med stång/hantlar (tung vertikal press)**

* Tempo: 3-1-X-1

**Superset 2:**

**2A: Rumänska marklyft (tung bilateral baksida lår)**

* Tempo: 3-1-X-1

**2B: Sittande kabelrodd eller stångrodd (horisontell drag)**

* Tempo: 2-1-1-1

**Superset 3: Utsida och baksida axlar**

**3A: Lateral raises**

**3B: Face pulls eller omvända flyes**

**Superset 4: Armar – biceps och triceps**

**4A: Biceps curls (hantlar eller EZ-stång)**

**4B: Triceps pushdowns eller smala armhävningar**