



VECKA 13 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

MÅNDAG — STYRKA UNDERKROPP A

Övning	Set	Reps
Knäböj	4	6
Rumänska marklyft	4	8
Gående utfall	3	12/ben
Bulgariska split-squats	3	10
Höftlyft	4	10
Stående vadpress med hantlar	3	15
Planka	3	45 sek

TISDAG — AEROB KONDITION

Övning	Set	Tid
Roddmaskin	3	10 min lugn-medel
Eller lätt löpning		

ONSDAG — STYRKA ÖVERKROPP A

Övning	Set	Reps
Bänkpress	4	6
Skivstångsrodd	4	8
Pull-ups	4	Max
Lutande hantelpress	3	10
Latsdrag	3	12
Face pulls	3	15



Övning	Set	Reps
Biceps curls	3	12
Triceps pushdown	3	12

TORSDAG — EXPLOSIVITET & SNABBHET

Övning	Set	Reps/Distans
Accelerationer	6	20 m
Box jumps	4	5
Broad jumps	3	4
Sidosteg (hockeysteg)	4	10 m

FREDAG — STYRKA HELKROPP B

Övning	Set	Reps
Marklyft	4	5
Front squat	4	6
Dips	3	10
Hantelrodd	3	10
Step-ups på box med hantel	3	8/ben
Farmers walk	3	30 m

LÖRDAG — ASSAULT BIKE

Övning	Set	Tid
Steady pace	1	20 min
Maxintervaller	5	10 s max / 50 s lugnt

SÖNDAG — VILA



VECKA 14 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

Progression:

- +2,5–5% på knäböj, RDL, marklyft
 - +1 rep på assisterande övningar
-

MÅNDAG — STYRKA UNDERKROPP A

Övning	Set	Reps
Knäböj	4	6
Rumänska marklyft	4	8
Gående utfall	3	13/ben
Bulgariska split squats	3	11
Höftlyft	4	11
Stående vadpress med hantlar	3	16
Planka	3	45 sek

TISDAG — AEROB KONDITION

Övning	Set	Tid
Roddmaskin	2	12 min
Eller lätt löpning		

ONSDAG — STYRKA ÖVERKROPP A

Övning	Set	Reps
Bänkpess	4	6
Skivstångsrodd	4	9
Pull-ups	4	Max
Lutande hantelpress	3	11
Latsdrag	3	13



Övning	Set	Reps
Face pulls	3	16
Biceps curls	3	13
Triceps pushdown	3	13

TORS DAG — EXPLOSIVITET & SNABBHET

Övning	Set	Reps/Distans
Accelerationer	6	20 m
Box jumps	4	5
Broad jumps	3	4
Sidosteg	4	10 m
Riktningförändringar	2	10 m

FREDAG — STYRKA HELKROPP B

Övning	Set	Reps
Marklyft	4	5
Front squat	4	6
Dips	3	11
Hantelrodd	3	11
Step-ups på box med hantel	3	9/ben
Farmers walk	3	30 m

LÖRDAG — ASSAULT BIKE

Övning	Set	Tid
Steady pace	1	25 min
Eller lätt löpning		

SÖNDAG — VILA



VECKA 15 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

MÅNDAG — STYRKA UNDERKROPP A

Övning	Set	Reps
Knäböj	4	6
Rumänska marklyft	4	8
Gående utfall	4	12/ben
Bulgariska split squats	3	10
Höftlyft	5	10
Stående vadpress med hantlar	3	15
Planka	3	45 sek

TISDAG — AEROB KONDITION

Övning Set Tid

Löpning 1 30 min lugnt

ONSDAG — STYRKA ÖVERKROPP A

Övning	Set	Reps
Bänkpress	4	6 (+2,5–5%)
Skivstångsrodd	4	8
Pull-ups	4	Max
Lutande hantelpress	3	10
Latsdrag	3	12
Face pulls	3	15
Biceps curls	3	12
Triceps pushdown	3	12



TORSDAG — EXPLOSIVITET & SNABBHET

Övning	Set	Reps/Distans
Accelerationer	8	20 m
Box jumps	5	4
Broad jumps	3	4
Sidosteg	4	10 m

FREDAG — STYRKA HELKROPP B

Övning	Set	Reps
Marklyft	4	5
Front squat	5	6
Dips	3	10
Hantelrodd	3	10
Step-ups på box med hantel	3	8/ben
Farmers walk	3	40 m

LÖRDAG — ASSAULT BIKE

Övning	Set	Tid
Steady pace	1	15 min
Maxintervaller	10	10 s max / 50 s lugnt

SÖNDAG — VILA



VECKA 16 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

MÅNDAG — STYRKA UNDERKROPP A

Övning	Set	Reps
Knäböj	5	5
Rumänska marklyft	4	8
Gående utfall	3	12/ben
Bulgariska split squats	3	10
Höftlyft	4	10
Stående vadmpress med hantlar	3	15
Planka	3	45 sek

TISDAG — AEROB KONDITION

Övning	Set	Tid
Roddmaskin	3	12 min
Eller lätt löpning		

ONSDAG — STYRKA ÖVERKROPP A

Övning	Set	Reps
Bänkpress	4	6
Skivstångsrodd	4	8
Pull-ups	5	Max
Lutande hantelpress	3	10
Latsdrag	3	12
Face pulls	3	15



Övning	Set	Reps
Biceps curls	3	12
Triceps pushdown	3	12

TORSDAG — EXPLOSIVITET & SNABBHET

Övning	Set	Reps/Distans
Accelerationer	6	20 m
Box jumps	4	5
Broad jumps	3	4
Enbenshopp	3	5/ben

FREDAG — STYRKA HELKROPP B

Övning	Set	Reps
Marklyft	5	4
Front squat	4	6
Dips	3	10
Hantelrodd	3	10
Step-ups på box med hantel	3	8/ben
Farmers walk	3	30 m

LÖRDAG — ASSAULT BIKE

Övning	Set	Tid
Steady pace	1	20 min
Eller lätt löpning		

SÖNDAG — VILA



VECKA 17 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

Progression denna vecka:

- +5% på knäböj
 - +1 set på rodd & latsdrag
 - Snabbhet: fler accelerationer
-

MÅNDAG — STYRKA UNDERKROPP A

Övning	Set	Reps
Knäböj	5	5
Rumänska marklyft	4	8
Gående utfall	3	12/ben
Bulgariska split squats	3	10
Höftlyft	4	10
Stående vadpress med hantlar	3	15
Planka	3	45 sek

TISDAG — AEROB KONDITION

Övning Set Tid

Löpning 1 35 min lugnt

ONSDAG — STYRKA ÖVERKROPP A

Övning	Set	Reps
Bänkpress	4	6
Skivstångsrodd	5	8
Pull-ups	4	Max
Lutande hantelpress	3	10
Latsdrag	4	12



Övning	Set	Reps
Face pulls	3	15
Biceps curls	3	12
Triceps pushdown	3	12

TORSDAG — EXPLOSIVITET & SNABBHET

Övning	Set	Reps/Distans
Accelerationer	10	20 m
Box jumps	4	5
Broad jumps	3	4
Sidosteg	4	10 m

FREDAG — STYRKA HELKROPP B

Övning	Set	Reps
Marklyft	4	5
Front squat	4	6
Dips	3	10
Hantelrodd	3	10
Step-ups på box med hantel	3	8/ben
Farmers walk	3	30 m

LÖRDAG — ASSAULT BIKE

Övning	Set	Tid
Steady pace	1	30 min

SÖNDAG — VILA



VECKA 18 — DELOAD (ÅTERHÄMTNING)

MÅNDAG — LÄTT UNDERKROPP

Övning Set Reps

Knäböj 3 5 @ 50%

RDL 3 5 @ 50%

Utfall 2 8/ben

Planka 2 30 sek

TISDAG — LÄTT KONDITION

Övning Set Tid

Cykel/rodd 1 20 min lugnt

Eller lätt löpning

ONSDAG — LÄTT ÖVERKROPP

Övning Set Reps

Bänkpress 3 5 @ 50%

Rodd 3 8

Pull-ups 2 Lätt

Face pulls 2 12

TORSDAG — LÄTT EXPLOSIVITET

Övning Set Reps

Lätta hopp 3 5



Övning Set Reps

Accelerationer 4 10 m

FREDAG — LÄTT HELKROPP

Övning Set Reps

Marklyft 3 5 @ 50%

Front squat 3 5 @ 50%

Hantelrodd 2 10

LÖRDAG — VILA

SÖNDAG — VILA



VECKA 19 — MAXSTYRKA START

MÅNDAG — MAXSTYRKA UNDERKROPP

Övning	Set	Reps
Knäböj	5	3 @ 80%
Marklyft	4	3
Bulgarian split squat	3	5/ben
Box jumps	4	3
Nordic hamstrings	3	5

TISDAG — SPRINT

Övning	Set	Distans
Accelerationer	6	30 m
Sprint	4	40 m

ONSDAG — MAXSTYRKA ÖVERKROPP

Övning	Set	Reps
Bänkpress	5	3 @ 80%
Pull-ups	4	Max
Militärpress	4	5
Skivstångsrodd	4	6
Face pulls	3	15



VECKA 20 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

Progression denna vecka:

- +2,5–5% på knäböj, marklyft, bänkpress
 - Sprint: fler flygande meter
 - Assault bike: fler intervaller
-

MÅNDAG — MAXSTYRKA UNDERKROPP

Övning	Set	Reps
Knäböj	5	3 @ 82–85%
Marklyft	4	3
Bulgarian split squat	3	5/ben
Box jumps	4	3
Nordic hamstrings	3	5

TISDAG — SPRINT

Övning	Set	Distans
Accelerationer	6	30 m
Sprint	4	40 m
Flygande sprint	2	60 m

ONSDAG — MAXSTYRKA ÖVERKROPP

Övning	Set	Reps
Bänkpress	5	3 @ 82–85%
Pull-ups	4	Max
Militärpress	4	5



Övning	Set	Reps
---------------	------------	-------------

Skivstångsrodd	4	6
----------------	---	---

Face pulls	3	15
------------	---	----

TORSDAG — ASSAULT BIKE (ANAEROB)

Övning	Set	Tid
---------------	------------	------------

Maxintervaller	12	20 s max / 100 s vila
----------------	----	-----------------------

FREDAG — POWER

Övning	Set	Reps
---------------	------------	-------------

Power cleans - frivändningar	5	3
------------------------------	---	---

Front squat	3	4
-------------	---	---

Medicinbollkast	4	5
-----------------	---	---

Step-ups explosiva	3	5/ben
--------------------	---	-------

LÖRDAG — LÄTT KONDITION

Övning	Set	Tid
---------------	------------	------------

Jogging	1	25 min
---------	---	--------

SÖNDAG — VILA



VECKA 21 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

Progression denna vecka:

- Intensiteten ökar → 85–90%
- Sprintvolym ökar
- Assault bike blir längre intervaller

MÅNDAG — MAXSTYRKA UNDERKROPP

Övning	Set	Reps
Knäböj	5	2 @ 85–90%
Marklyft	4	2
Bulgarian split squat	3	5/ben
Box jumps	4	3
Nordic hamstrings	3	5

TISDAG — SPRINT

Övning	Set	Distans
Accelerationer	8	30 m
Sprint	4	50 m
Flygande sprint	2	60 m

ONSDAG — MAXSTYRKA ÖVERKROPP

Övning	Set	Reps
Bänkprens	5	2 @ 85–90%
Pull-ups	4	Max



Övning	Set	Reps
Militärpress	4	5
Skivstångsrodd	4	6
Face pulls	3	15

TORSDAG — ASSAULT BIKE (ANAEROB)

Övning	Set	Tid
Hårda intervaller	8	30 s hårt / 90 s vila

FREDAG — POWER

Övning	Set	Reps
Power cleans	4	2
Front squat	3	4
Medicinbollkast eller ball-slams	4	5
Broad jumps	3	3

LÖRDAG — LÄTT KONDITION

Övning	Set	Tid
Cykel	1	30 min
Eller lätt löpning		

SÖNDAG — VILA



VECKA 22 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

Progression denna vecka:

- Samma struktur som vecka 21
- +2,5–5% på tunga lyft
- Sprintvolym bibehålls
- Assault bike: fler intervaller

MÅNDAG — MAXSTYRKA UNDERKROPP

Övning	Set	Reps
Knäböj	5	2 @ 87–92%
Marklyft	4	2
Bulgarian split squat	3	5/ben
Box jumps	4	3

TISDAG — SPRINT

Övning	Set	Distans
Accelerationer	8	30 m
Sprint	4	50 m
Flygande sprint	3	60 m

ONSDAG — MAXSTYRKA ÖVERKROPP

Övning	Set	Reps
Bänkpress	5	2 @ 87–92%
Pull-ups	4	Max



Övning	Set	Reps
---------------	------------	-------------

Militärpress	4	5
--------------	---	---

Skivstångsrodd	4	6
----------------	---	---

TORSDAG — ASSAULT BIKE

Övning	Set	Tid
---------------	------------	------------

Maxintervaller	10	30 s hårt / 90 s vila
----------------	----	-----------------------

FREDAG — POWER

Övning	Set	Reps
---------------	------------	-------------

Power cleans	5	2
--------------	---	---

Front squat	3	4
-------------	---	---

Medicinbollkast	4	5
-----------------	---	---

LÖRDAG — LÄTT KONDITION

Övning	Set	Tid
---------------	------------	------------

Jogging	1	20–25 min
---------	---	-----------

SÖNDAG — VILA



VECKA 23 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

Progression denna vecka:

- Toppning av maxstyrka
- Kortare men tyngre lyft
- Assault bike blir brutal

MÅNDAG — MAXSTYRKA UNDERKROPP

Övning	Set	Reps
Knäböj	3	2 @ 90%
Marklyft	3	2
Bulgarian split squat	3	5/ben
Box jumps	4	3

TISDAG — SPRINT

Övning	Set	Distans
Accelerationer	10	30 m

ONSDAG — MAXSTYRKA ÖVERKROPP

Övning	Set	Reps
Bänkpress	3	2 @ 90%
Pull-ups	4	Max
Militärpress	3	4
Rodd	3	6



TORSDAG — ASSAULT BIKE

Övning **Set Tid**

Maxintervaller 15 15 s max / 45 s vila

FREDAG — POWER

Övning **Set** **Reps**

Power cleans 5 2

Medicinbollkast eller ball slams 5 4

Broad jumps 4 3

LÖRDAG — LÄTT KONDITION

Övning **Set Tid**

Cykel 1 20 min

Eller lätt löpning

SÖNDAG — VILA



VECKA 24 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

Progression denna vecka:

- Sista tunga veckan innan deload
 - Fokus: kvalitet, inte kvantitet
-

MÅNDAG — MAXSTYRKA UNDERKROPP

Övning	Set	Reps
Knäböj	4	2 @ 90–92%
Marklyft	3	2
Bulgarian split squat	3	5/ben

TISDAG — SPRINT

Övning	Set	Distans
Accelerationer	8	30 m
Sprint	4	40 m

ONSDAG — MAXSTYRKA ÖVERKROPP

Övning	Set	Reps
Bänkpress	4	2 @ 90–92%
Pull-ups	4	Max
Militärpress	3	4

TORSDAG — ASSAULT BIKE

Övning	Set	Tid
Maxintervaller	12	20 s max / 60 s vila



FREDAG — POWER

Övning	Set	Reps
Power cleans	4	2
MB-kast eller ball slams	4	5

LÖRDAG — LÄTT KONDITION

Övning Set Tid

Jogging 1 20 min

SÖNDAG — VILA



VECKA 25 — DELOAD (ÅTERHÄMTNING)

MÅNDAG — LÄTT UNDERKROPP

Övning Set Reps

Knäböj 3 5 @ 50%

RDL 3 5

Utfall 2 8/ben

TISDAG — LÄTT SPRINT

Övning Set Distans

Accelerationer 6 20 m

ONSDAG — LÄTT ÖVERKROPP

Övning Set Reps

Bänkprens 3 5 @ 50%

Rodd 3 8

TORSDAG — LÄTT BIKE

Övning Set Tid

Lugn cykel 1 10 min

Eller lätt löpning

FREDAG — LÄTT POWER

Övning Set Reps

MB-kast 3 3

LÖRDAG — VILA

SÖNDAG — VILA



VECKA 26 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

Start på POWER- & HOCKEYSPECIFIK PERIOD (vecka 26–32)

Fokus: explosivitet, agility, korta intervaller, underhållsstyrka.

MÅNDAG — POWER A

Övning	Set	Reps
Power cleans - frivändningar	5	2
Box jumps	5	3
Knäböj	3	4
Enbenshopp framåt	3	5/ben
Höftlyft explosiva	3	6
Anti-rotation (Pallof-press)	3	12/side

TISDAG — HOCKEYINTERVALLER

Övning Set Tid

Intervaller 10 30 s arbete / 90 s vila

(Assault bike eller löpning)

ONSDAG — UNDERHÅLLSSTYRKA

Övning	Set	Reps
Marklyft	3	4 @ ~70%
Bänkprens	3	4 @ ~70%
Skivstångsrodd	3	6



Övning	Set	Reps
Pull-ups	3	Max
Step-ups på box med hantel	3	6/ben
Planka	3	60 sek

TORSDAG — SNABBHET & AGILITY

Övning	Set	Distans
Accelerationer	6	20 m
Sidosteg	4	10 m
Kurvsprintar	4	20 m
Pro agility (5-10-5)	3	—

FREDAG — POWER B

Övning	Set	Reps
Medicinbollkast (framåt)	5	4
Broad jumps	4	3
Front squat	3	5
Explosiva step-ups	3	5/ben
Roddmaskin	3	300 m hårt

LÖRDAG — LÄTT KONDITION

Övning	Set	Tid
Jogging/cykel	1	20 min

SÖNDAG — VILA



VECKA 27 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

Progression:

- Cleans +2,5%
- Hockeyintervaller +2 reps
- Agility: fler reps

MÅNDAG — POWER A

Övning	Set	Reps
Power cleans - frivändningar	5	2
Box jumps	5	3
Knäböj	3	4
Enbenshopp	3	5/ben
Höftlyft explosiva	3	6

TISDAG — HOCKEYINTERVALLER

Övning Set Tid

Intervaller 12 30 s arbete / 90 s vila

ONSDAG — UNDERHÅLLSSTYRKA

Övning	Set	Reps
Marklyft	3	4 @ ~70%
Bänkpress	3	4 @ ~70%
Skivstångsrodd	3	6
Pull-ups	3	Max



Övning	Set	Reps
Step-ups på box med hantel	3	6/ben
Planka	3	60 sek

TORSDAG — SNABBHET & AGILITY

Övning	Set	Distans
Accelerationer	8	20 m
Sidosteg	4	10 m
Kurvsprintar	4	20 m
L-run	3	—

FREDAG — POWER B

Övning	Set	Reps
MB-kast eller ball-slams	5	4
Broad jumps	4	3
Front squat	3	5
Explosiva step-ups	3	5/ben

LÖRDAG — LÄTT KONDITION

20–25 min lugnt löpning eller cykel

SÖNDAG — VILA



VECKA 28 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

Progression:

- Samma struktur
- Ökad intensitet i agility
- Hockeyintervaller bibehålls på 12 st

MÅNDAG — POWER A

Övning	Set	Reps
Power cleans - frivändningar	5	2
Box jumps	5	3
Knäböj	3	4
Enbenshopp	3	5/ben

TISDAG — HOCKEYINTERVALLER

12 × 30/90

ONSDAG — UNDERHÅLLSSTYRKA

Övning	Set	Reps
Marklyft	3	4 @ ~70%
Bänkprens	3	4 @ ~70%
Skivstångsrodd	3	6
Pull-ups	3	Max
Step-ups på box med hantel	3	6/ben
Planka	3	60 sek



TORSDAG — SNABBHET & AGILITY

Övning	Set	Distans
Accelerationer	8	20 m
Sidosteg	4	12 m
Kurvsprintar	4	25 m
Pro agility	4	—

FREDAG — POWER B

Övning	Set	Reps
MB-kast eller ball-slams	5	4
Broad jumps	4	3
Front squat	3	5

LÖRDAG — LÄTT KONDITION

20 min

SÖNDAG — VILA



VECKA 29 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

Progression:

- Cleans +2,5%
- Hockeyintervaller kvar på 12
- Agility ökar igen

MÅNDAG — POWER A

Övning	Set	Reps
Power cleans	5	2
Box jumps	5	3
Knäböj	3	4

TISDAG — HOCKEYINTERVALLER

12 × 30/90

ONSDAG — UNDERHÅLLSSTYRKA

Övning	Set	Reps
Marklyft	3	4 @ ~70%
Bänkpress	3	4 @ ~70%
Skivstångsrodd	3	6
Pull-ups	3	Max
Step-ups på box med hantel	3	6/ben
Planka	3	60 sek



TORSDAG — SNABBHET & AGILITY

Övning	Set	Distans
--------	-----	---------

Accelerationer	10	20 m
----------------	----	------

Sidosteg	4	12 m
----------	---	------

Kurvsprintar	4	25 m
--------------	---	------

L-run	4	—
-------	---	---

FREDAG — POWER B

Övning	Set	Reps
--------	-----	------

MB-kast eller ball-slams	5	4
--------------------------	---	---

Broad jumps	4	3
-------------	---	---

Front squat	3	5
-------------	---	---

LÖRDAG — LÄTT KONDITION

20–25 min

SÖNDAG — VILA



VECKA 30 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

Progression:

- Hockeyintervaller → 12 st
- Agility → maximal kvalitet

MÅNDAG — POWER A

Övning	Set	Reps
Power cleans - frivändningar	5	2
Box jumps	5	3

TISDAG — HOCKEYINTERVALLER

12 × 30/90

ONSDAG — UNDERHÅLLSSTYRKA

Övning	Set	Reps
Marklyft	3	4 @ ~70%
Bänkpress	3	4 @ ~70%
Skivstångsrodd	3	6
Pull-ups	3	Max
Step-ups på box med hantel	3	6/ben
Planka	3	60 sek



TORSDAG — SNABBHET & AGILITY

Övning	Set	Distans
---------------	------------	----------------

Accelerationer	10	20 m
----------------	----	------

Sidosteg	4	12 m
----------	---	------

Kurvsprintar	4	25 m
--------------	---	------

Pro agility	4	—
-------------	---	---

FREDAG — POWER B

Övning	Set	Reps
---------------	------------	-------------

MB-kast eller ball-slams	5	4
--------------------------	---	---

Broad jumps	4	3
-------------	---	---

LÖRDAG — LÄTT KONDITION

20 min

SÖNDAG — VILA



VECKA 31 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

Progression:

- Sista tunga power-veckan
 - Hockeyintervaller kvar på 12
-

MÅNDAG — POWER A

Övning	Set	Reps
Power cleans - frivändningar	5	2
Box jumps	5	3

TISDAG — HOCKEYINTERVALLER

12 × 30/90

ONSDAG — UNDERHÅLLSSTYRKA

Övning	Set	Reps
Marklyft	3	4 @ ~70%
Bänkprens	3	4 @ ~70%
Skivstångsrodd	3	6
Pull-ups	3	Max
Step-ups på box med hantel	3	6/ben
Planka	3	60 sek

TORSDAG — SNABBHET & AGILITY

Övning	Set	Distans
Accelerationer	10	20 m



Övning	Set	Distans
Sidosteg	4	12 m
Kurvsprintar	4	25 m
L-run	4	—

FREDAG — POWER B

Övning	Set	Reps
MB-kast eller ball-slams	5	4
Broad jumps	4	3

LÖRDAG — LÄTT KONDITION

20 min

SÖNDAG — VILA



VECKA 32 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

Progression:

- Sista veckan innan pre-season
- Fokus: kvalitet, explosivitet, snabbhet

MÅNDAG — POWER A

Övning	Set	Reps
Power cleans - frivändningar	4	2
Box jumps	4	3

TISDAG — HOCKEYINTERVALLER

10 × 30/90 (lite lättare)

ONSDAG — UNDERHÅLLSSTYRKA

Övning	Set	Reps
Marklyft	3	3
Bänkpress	3	3
Rodd	3	5

TORSDAG — SNABBHET

Övning	Set	Distans
Accelerationer	8	20 m
Sprint	4	40 m



FREDAG — POWER B

Övning	Set	Reps
--------	-----	------

MB-kast eller ball-slams	4	4
--------------------------	---	---

Broad jumps	3	3
-------------	---	---

LÖRDAG — LÄTT KONDITION

15–20 min

SÖNDAG — VILA



VECKA 33 — PRE-SEASON START

MÅNDAG — SNABBHET

Övning	Set	Distans
Accelerationer	8	20 m
Sprint	4	40 m
Sprint	2	60 m

TISDAG — POWER

Övning	Set	Reps
Box jumps	4	3
Power cleans - frivändningar	3	2
MB-kast eller ball-slams	3	4

ONSDAG — MATCHINTERVALLER

Övning	Set	Tid
Intervaller	10	45 s arbete / 75 s vila

TORSDAG — LÄTT STYRKA

Övning	Set	Reps
Marklyft	3	3
Bänkprens	3	3
Rodd	3	5

FREDAG — RÖRLIGHET + AKTIVERING

10–15 min rörlighet
Bandövningar
Lätta hopp

LÖRDAG & SÖNDAG — VILA



VECKA 34 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

MÅNDAG — SNABBHET

Övning	Set	Distans
Accelerationer	8	20 m
Sprint	4	40 m
Sprint	2	60 m

TISDAG — POWER

Övning	Set	Reps
Box jumps	4	3
Power cleans - frivändningar	3	2
MB-kast eller ball-slams	3	4

ONSDAG — MATCHINTERVALLER

Övning	Set	Tid
Intervaller	12	45 s arbete / 75 s vila

TORSDAG — LÄTT STYRKA

Övning	Set	Reps
Marklyft	5	5
Bänkpress	5	5
Rodd	5	5

FREDAG — RÖRLIGHET

10–15 min rörlighet
Bandövningar
Lätta hopp

LÖRDAG & SÖNDAG — VILA



VECKA 35 — TAPER (UPPLADDNING INFÖR ISEN)

MÅNDAG — LÄTT SNABBHET

Övning **Set** **Distans**

Accelerationer 6 20 m

TISDAG — LÄTT POWER

Övning **Set** **Reps**

Box jumps 3 3

MB-kast eller ball-slams 3 3

ONSDAG — LÄTT KONDITION

Övning **Set** **Tid**

Bike/löpning 1 10–12 min

TORSDAG — LÄTT STYRKA

Övning **Set** **Reps**

Marklyft 5 5

Bänkpress 5 5

Rodd 5 5

FREDAG — RÖRLIGHET + AKTIVERING

10–15 min rörlighet

Bandövningar

Lätta hopp

LÖRDAG & SÖNDAG — VILA