



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
