



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

TORSDAG — 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
