



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
