



## 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