



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
Bänkprens	4	6
Skivstångsrodd	5	8
Pull-ups	4	Max
Lutande hantelprens	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
