



VECKA 18 — DELOAD (ÅTERHÄMTNING)

MÅNDAG — LÄTT UNDERKROPP

Övning Set Reps

Knäböj 3 5 @ 50%

RDL 3 5 @ 50%

Utfall 2 8/ben

Planka 2 30 sek

TISDAG — LÄTT KONDITION

Övning Set Tid

Cykel/rodd 1 20 min lugnt

Eller lätt löpning

ONSDAG — LÄTT ÖVERKROPP

Övning Set Reps

Bänkpress 3 5 @ 50%

Rodd 3 8

Pull-ups 2 Lätt

Face pulls 2 12

TORSDAG — LÄTT EXPLOSIVITET

Övning Set Reps

Lätta hopp 3 5



Övning Set Reps

Accelerationer 4 10 m

FREDAG — LÄTT HELKROPP

Övning Set Reps

Marklyft 3 5 @ 50%

Front squat 3 5 @ 50%

Hantelrodd 2 10

LÖRDAG — VILA

SÖNDAG — VILA
