



VECKA 19 — MAXSTYRKA START

MÅNDAG — MAXSTYRKA UNDERKROPP

Övning	Set	Reps
Knäböj	5	3 @ 80%
Marklyft	4	3
Bulgarian split squat	3	5/ben
Box jumps	4	3
Nordic hamstrings	3	5

TISDAG — SPRINT

Övning	Set	Distans
Accelerationer	6	30 m
Sprint	4	40 m

ONSDAG — MAXSTYRKA ÖVERKROPP

Övning	Set	Reps
Bänkpress	5	3 @ 80%
Pull-ups	4	Max
Militärpress	4	5
Skivstångsrodd	4	6
Face pulls	3	15
