



VECKA 20 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

Progression denna vecka:

- +2,5–5% på knäböj, marklyft, bänkpress
 - Sprint: fler flygande meter
 - Assault bike: fler intervaller
-

MÅNDAG — MAXSTYRKA UNDERKROPP

Övning	Set	Reps
Knäböj	5	3 @ 82–85%
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
Flygande sprint	2	60 m

ONSDAG — MAXSTYRKA ÖVERKROPP

Övning	Set	Reps
Bänkpress	5	3 @ 82–85%
Pull-ups	4	Max
Militärpress	4	5



Övning	Set	Reps
---------------	------------	-------------

Skivstångsrodd	4	6
----------------	---	---

Face pulls	3	15
------------	---	----

TORSDAG — ASSAULT BIKE (ANAEROB)

Övning	Set	Tid
---------------	------------	------------

Maxintervaller	12	20 s max / 100 s vila
----------------	----	-----------------------

FREDAG — POWER

Övning	Set	Reps
---------------	------------	-------------

Power cleans - frivändningar	5	3
------------------------------	---	---

Front squat	3	4
-------------	---	---

Medicinbollkast	4	5
-----------------	---	---

Step-ups explosiva	3	5/ben
--------------------	---	-------

LÖRDAG — LÄTT KONDITION

Övning	Set	Tid
---------------	------------	------------

Jogging	1	25 min
---------	---	--------

SÖNDAG — VILA
