



VECKA 21 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

Progression denna vecka:

- Intensiteten ökar → 85–90%
- Sprintvolym ökar
- Assault bike blir längre intervaller

MÅNDAG — MAXSTYRKA UNDERKROPP

Övning	Set	Reps
Knäböj	5	2 @ 85–90%
Marklyft	4	2
Bulgarian split squat	3	5/ben
Box jumps	4	3
Nordic hamstrings	3	5

TISDAG — SPRINT

Övning	Set	Distans
Accelerationer	8	30 m
Sprint	4	50 m
Flygande sprint	2	60 m

ONSDAG — MAXSTYRKA ÖVERKROPP

Övning	Set	Reps
Bänkprens	5	2 @ 85–90%
Pull-ups	4	Max



Övning	Set	Reps
Militärpress	4	5
Skivstångsrodd	4	6
Face pulls	3	15

TORSDAG — ASSAULT BIKE (ANAEROB)

Övning	Set	Tid
Hårda intervaller	8	30 s hårt / 90 s vila

FREDAG — POWER

Övning	Set	Reps
Power cleans	4	2
Front squat	3	4
Medicinbollkast eller ball-slams	4	5
Broad jumps	3	3

LÖRDAG — LÄTT KONDITION

Övning	Set	Tid
Cykel	1	30 min
Eller lätt löpning		

SÖNDAG — VILA
