



---

## VECKA 22 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

---

### Progression denna vecka:

- Samma struktur som vecka 21
- +2,5–5% på tunga lyft
- Sprintvolym bibehålls
- Assault bike: fler intervaller

---

### MÅNDAG — MAXSTYRKA UNDERKROPP

Övning	Set	Reps
Knäböj	5	2 @ 87–92%
Marklyft	4	2
Bulgarian split squat	3	5/ben
Box jumps	4	3

---

### TISDAG — SPRINT

Övning	Set	Distans
Accelerationer	8	30 m
Sprint	4	50 m
Flygande sprint	3	60 m

---

### ONSDAG — MAXSTYRKA ÖVERKROPP

Övning	Set	Reps
Bänkpress	5	2 @ 87–92%
Pull-ups	4	Max



<b>Övning</b>	<b>Set</b>	<b>Reps</b>
---------------	------------	-------------

Militärpress	4	5
--------------	---	---

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

---

#### **TORSDAG — ASSAULT BIKE**

<b>Övning</b>	<b>Set</b>	<b>Tid</b>
---------------	------------	------------

Maxintervaller	10	30 s hårt / 90 s vila
----------------	----	-----------------------

---

#### **FREDAG — POWER**

<b>Övning</b>	<b>Set</b>	<b>Reps</b>
---------------	------------	-------------

Power cleans	5	2
--------------	---	---

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

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

---

#### **LÖRDAG — LÄTT KONDITION**

<b>Övning</b>	<b>Set</b>	<b>Tid</b>
---------------	------------	------------

Jogging	1	20–25 min
---------	---	-----------

---

#### **SÖNDAG — VILA**

---