



VECKA 23 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

Progression denna vecka:

- Toppning av maxstyrka
- Kortare men tyngre lyft
- Assault bike blir brutal

MÅNDAG — MAXSTYRKA UNDERKROPP

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

TISDAG — SPRINT

Övning	Set	Distans
Accelerationer	10	30 m

ONSDAG — MAXSTYRKA ÖVERKROPP

Övning	Set	Reps
Bänkpress	3	2 @ 90%
Pull-ups	4	Max
Militärpress	3	4
Rodd	3	6



TORSDAG — ASSAULT BIKE

Övning **Set Tid**

Maxintervaller 15 15 s max / 45 s vila

FREDAG — POWER

Övning **Set** **Reps**

Power cleans 5 2

Medicinbollkast eller ball slams 5 4

Broad jumps 4 3

LÖRDAG — LÄTT KONDITION

Övning **Set Tid**

Cykel 1 20 min

Eller lätt löpning

SÖNDAG — VILA
