



## VECKA 24 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

---

### Progression denna vecka:

- Sista tunga veckan innan deload
  - Fokus: kvalitet, inte kvantitet
- 

### MÅNDAG — MAXSTYRKA UNDERKROPP

Övning	Set	Reps
Knäböj	4	2 @ 90–92%
Marklyft	3	2
Bulgarian split squat	3	5/ben

---

### TISDAG — ASSAULT BIKE

Övning	Set	Tid
Maxintervaller	12	20 s max / 60 s vila

---

### ONSDAG — MAXSTYRKA ÖVERKROPP

Övning	Set	Reps
Bänkprens	4	2 @ 90–92%
Pull-ups	4	Max
Militärpress	3	4

---



## TORSDAG — SPRINTAR & HOPP

### Övning

Accelerationer, sprintar

Hopp (olika varianter)

Teknik – front squats, Frivändningar, Overhead squats, Step-up med skivstång.

---

## FREDAG — POWER

Övning	Set	Reps
Front squats	4	4
Overhead squats	4	2
Power cleans		
MB-kast eller ball slams	4	5

---

## LÖRDAG — LÄTT KONDITION

### Övning Set Tid

Jogging 1 40 min

---

## SÖNDAG — VILA

---

---