



## VECKA 25 — DELOAD (ÅTERHÄMTNING)

---

### MÅNDAG — LÄTT UNDERKROPP

#### Övning Set Reps

Knäböj 3 5 @ 50%

RDL 3 5

Utfall 2 8/ben

---

### TISDAG — LÄTT SPRINT

#### Övning Set Distans

Accelerationer 6 20 m

---

### ONSDAG — LÄTT ÖVERKROPP

#### Övning Set Reps

Bänkpress 3 5 @ 50%

Rodd 3 8

---

### TORSDAG — LÄTT BIKE

#### Övning Set Tid

Lugn cykel 1 30 min

Eller lätt löpning

---

### FREDAG — LÄTT POWER

#### Övning Set Reps

MB-kast 3 3

---

### LÖRDAG — VILA

### SÖNDAG — VILA