



VECKA 26 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

Start på POWER- & HOCKEYSPECIFIK PERIOD (vecka 26–32)

Fokus: explosivitet, agility, korta intervaller, underhållsstyrka.

MÅNDAG — POWER A

Övning	Set	Reps
Power cleans - frivändningar	5	2
Box jumps	5	3
Knäböj	3	4
Enbenshopp framåt	3	5/ben
Höftlyft explosiva	3	6
Anti-rotation (Pallof-press)	3	12/side

TISDAG — HOCKEYINTERVALLER

Övning Set Tid

Intervaller 10 30 s arbete / 90 s vila

(Assault bike eller löpning)

ONSDAG — UNDERHÅLLSSTYRKA

Övning	Set	Reps
Marklyft	3	4 @ ~70%
Bänkpress	3	4 @ ~70%
Skivstångsrodd	3	6
Pull-ups	3	Max
Step-ups på box med hantel	3	6/ben



Övning	Set	Reps
Planka	3	60 sek

TORSDAG — SNABBHET & AGILITY

Övning	Set	Distans
Accelerationer	6	20 m
Sidosteg	4	10 m
Kurvsprintar	4	20 m
Pro agility (5-10-5)	3	—

FREDAG — POWER B

Övning	Set	Reps
Medicinsbollkast (framåt)	5	4
Broad jumps	4	3
Front squat	3	5
Explosiva step-ups	3	5/ben
Roddmaskin	3	300 m hårt

LÖRDAG — LÄTT KONDITION

Övning	Set	Tid
Jogging/cykel	1	40 min

SÖNDAG — VILA
