



VECKA 27 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

Progression:

- Cleans +2,5%
 - Hockeyintervaller +2 reps
 - Agility: fler reps
-

MÅNDAG — POWER A

Övning	Set	Reps
Power cleans - frivändningar	5	2
Box jumps	5	3
Knäböj	3	4
Enbenshopp	3	5/ben
Höftlyft explosiva	3	6

TISDAG — HOCKEYINTERVALLER

Övning	Set	Tid
Intervaller	12	30 s arbete / 90 s vila

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	8	20 m
Sidosteg	4	10 m
Kurvsprintar	4	20 m
L-run	3	—

FREDAG — POWER B

Övning	Set	Reps
MB-kast eller ball-slams	5	4
Broad jumps	4	3
Front squat	3	5
Explosiva step-ups	3	5/ben

LÖRDAG — LÄTT KONDITION

35–40 min lugn löpning eller cykel

SÖNDAG — VILA
