



VECKA 28 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

Progression:

- Samma struktur
 - Ökad intensitet i agility
 - Hockeyintervaller bibehålls på 12 st
-

MÅNDAG — POWER A

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

TISDAG — HOCKEYINTERVALLER

12 × 30/90

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
Planka	3	60 sek



TORSDAG — SNABBHET & AGILITY

Övning	Set	Distans
---------------	------------	----------------

Accelerationer	8	20 m
----------------	---	------

Sidosteg	4	12 m
----------	---	------

Kurvsprintar	4	25 m
--------------	---	------

FREDAG — POWER B

Övning	Set	Reps
---------------	------------	-------------

MB-kast eller ball-slams	5	4
--------------------------	---	---

Broad jumps	4	3
-------------	---	---

Front squat	3	5
-------------	---	---

LÖRDAG — LÄTT KONDITION

40 min lätt löpning eller cykel

SÖNDAG — VILA
