



VECKA 29 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

Progression:

- Cleans +2,5%
 - Hockeyintervaller kvar på 12
 - Agility ökar igen
-

MÅNDAG — POWER A

Övning	Set	Reps
--------	-----	------

Power cleans	5	2
--------------	---	---

Box jumps	5	3
-----------	---	---

Knäböj	3	4
--------	---	---

TISDAG — HOCKEYINTERVALLER

12 × 30 sek arbete /90 sek 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
Planka	3	60 sek

TORSDAG — SNABBHET & AGILITY



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

Accelerationer	10	20 m
----------------	----	------

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

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

L-run	4	—
-------	---	---

FREDAG — POWER B

Övning	Set	Reps
--------	-----	------

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

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

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

LÖRDAG — LÄTT KONDITION

40–45 min lätt löpning eller cykel

SÖNDAG — VILA
