



---

## VECKA 32 — FULLSTÄNDIGT TRÄNINGSPROGRAM

---

### Progression:

- Sista veckan innan pre-season
- Fokus: kvalitet, explosivitet, snabbhet

---

### MÅNDAG — POWER A

| Övning                       | Set | Reps |
|------------------------------|-----|------|
| Power cleans - frivändningar | 4   | 2    |
| Box jumps                    | 4   | 3    |

---

### TISDAG — HOCKEYINTERVALLER

10 × 30/90 (lite lättare)

---

### ONSDAG — UNDERHÅLLSSTYRKA

| Övning    | Set | Reps |
|-----------|-----|------|
| Marklyft  | 3   | 3    |
| Bänkpress | 3   | 3    |
| Rodd      | 3   | 5    |

---

### TORSDAG — SNABBHET

| Övning         | Set | Distans |
|----------------|-----|---------|
| Accelerationer | 8   | 20 m    |
| Sprint         | 4   | 40 m    |

---



## FREDAG — POWER B

| Övning                   | Set | Reps |
|--------------------------|-----|------|
| MB-kast eller ball-slams | 4   | 4    |
| Broad jumps              | 3   | 3    |

---

## LÖRDAG — LÄTT KONDITION

50 min lätt löpning eller cykel

---

## SÖNDAG — VILA

---

---