

Träningsprogram IK Zenith U17/U19

GYMPASS (Underkropp + bål)

PERIOD 1 (8 dec – 28 dec): HYPERTROFI

Intensitet: 60–75% av 1RM

Reps: 8–15

Set: 3–4

Vila: 60–90 sek

Gym – Hypertrofi

1. Knäböj – 4×10–12
 2. Rumänska marklyft (RDL) – 4×8–12
 3. Benspark – 3×12–15
 4. Liggande lårcurl – 3×12–15
 5. Stående vadpress – 4×12–15
 6. Cable crunch – 3×12–15
 7. Hängande benlyft – 3×8–12
-

PERIOD 2 (29 dec – 18 jan): MAXIMAL STYRKA

Intensitet: 80–90% av 1RM

Reps: 3–6

Set: 4–6

Vila: 2–4 min

Gym – Maxstyrka

1. Knäböj – 5×3–5
 2. Marklyft / Trap bar deadlift – 4×3–5
 3. Front squat – 4×4–6
 4. Hip thrust – 5×3–5
 5. Enbens benpress – 3×5–6/ben
 6. Weighted planks – 4×20–30 sek
 7. Cable woodchopper – 3×6–8/sida
-

HEMMAPASS (Underkropp + bål)

PERIOD 1 (8 dec – 28 dec): HYPERTROFI

Reps: 10–20

Set: 3–4

Vila: 45–75 sek

Hemmapass – Hypertrofi

1. Goblet squat – 4×12–15
 2. Enbens höftlyft – 3×12–15/ben
 3. Step-ups – 3×12–15/ben
 4. Benspark med gummiband (om man har) – 3×15–20
 5. Nordic hamstring regressions – 3×6–10
 6. Crunches – 3×15–20
 7. Liggande benlyft – 3×10–15
 8. Sidoplanka – 3×30–45 sek/sida
-

PERIOD 2 (29 dec – 18 jan): MAXIMAL STYRKA

Reps: 3–6

Set: 4–6

Vila: 2–3 min

Fokusera på att göra rörelsen så explosivt som möjligt. Lägg gärna till någon form av vikt.

Hemmapass – Maxstyrka

1. Pistol squat – 5×3–6/ben
2. Bulgarian split squat – 4×4–6/ben
3. Hip thrust – 5×4–6
4. Nordic hamstring – 4×3–6
5. Explosiva upphopp – 3×5
6. Hollow body hold – 4×20–30 sek
7. Russian twists – 3×8–12/sida

Passen ska göras minst 2 gånger i veckan. Vi ser gärna att ni även kör ett valfritt överkroppspass och ett konditionspass.

Förslag på konditionspass:

JT - Sprints

85procentig sprint i 20 sekunder
Vila i 40 sekunder
10 reps i varje set
3 set

Norska intervaller

Löpning 4 minuter 13-17 km/h
Vila 3 minuter
Upprepa 4 gånger

Vid frågor kontakta Theo Olsson!