**PERIOD 1 – Vecka 18** **- 20 – STYRKA 3**

Uppbyggnadsperiod. Fokus uthållighetsstyrka. Detta innebär lägre vikt och fler repetitioner.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Övning** | **Vikt** | **Reps** | **Set** | **Tempo** | **Notering** |
| Frivändning från mark | 70% av max | 12 | 3 |  |  |
| 1 knä axelpress med KB/DB | Medel | 12 | 3 |  |  |
| Djupa knäböj | 70% av max | 12 | 3 | Kontrollerat | Tänk på bålstöd. |
| Boxjump (direkt efter knäböj) | - | 3 | 3 | Explosivt |  |
| Dips |  | Maxantal | 3 | Kontrollerat | Ta hjälp av gummiband om ni ej rår er egen vikt. |
| Pressar i Cable Cross | Medel | 8/sida | 3 | Högt tryck | Spänn bålen. Hand i bröst/axelhöjd under utförande. Kontrollerad rörelse med bra tryck. |
| DB -row (enarmsrodd) | Medel | 12/sida | 3 | Kontrollerat | Bra hållning, inga hängmattor. |
| Brutalbänk | - | Maxantal | 3 |  |  |
| **Veckans utmaning** |  |  |  |  |  |

**PERIOD 1 – Vecka 18 - 20 – STYRKA 4**

Uppbyggnadsperiod. Fokus uthållighetsstyrka. Detta innebär lägre vikt och fler repetitioner.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Övning** | **Vikt** | **Reps** | **Set** | **Tempo** | **Notering** |
| Skater Lunges | Medel | 8/sida | 2 | Långsamt | Spänn bålen. Behåll hela foten i golvet. Undvik att falla in med knäna eller rotera bäckenet. |
| Frivändning + press med KB/DB | Medel | 12/arm | 3 | Högt |  |
| Utfall med stång | Medel | 12/ben | 3 | Kontrollerat |  |
| Lunges (direkt efter utfall) | - | 3 | 3 | Högt |  |
| Marklyft i hexbar | 70% av max | 12 | 3 | Kontrollerat |  |
| Chins | - | Maxantal | 3 | Kontrollerat | Ta hjälp av gummiband om du ej rår egen kroppsvikt. |
| Armhävningar | - | Maxantal | 3 |  | Rak kropp. |
| Valfri coreövning | - | 10 | 3 |  |  |
| **Veckans utmaning, prisutdelning.** |  |  |  |  |  |