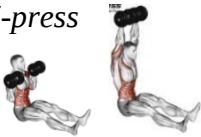
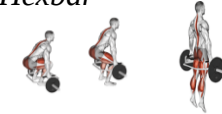


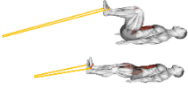
Grupp 3 – Fokus: Rörlighet / Koordination / Snabbhet

Uppv	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min				Arbeta upp värme i kroppen
	Rörlighet & Styrka					
2.	Planka till squat 	6	3	Kroppsvikt	1.1.2	Stå i planka. Hoppa upp till squatposition. Sträck sedan upp med armar.
3.	Höft – Hunden 	8 Per sida	3	Kroppsvikt	2.1.2	Kontrollera bäckenet och rotera ut ben/höft mot sidan. Lugnt och kontrollerat tempo. Upp till 90 grader.
4.	Höft rotation 	6 Per sida	3	Kroppsvikt	2.1.2	Kontrollera överkroppen, låt underkroppen rotera mjukt i rörelsen
Pass 1 Styrka	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Utfall 	6-8 Per sida	4	Hantel	2.1.1	Tänk på hållningen! Steg bakåt, sätt inte ner knät i golvet
2.	Landmine enben Deadlift 	6-8 Per sida	4	Landmine	2.1.1	Rak och fin hållning. Hämta vikten djupt. Benen ska göra arbetet. Explosivt upp!
3.	Bröstpress – Lutande 	6-8	3	Hantel	2.1.1	Lutande bänk! Kontrollera rörelsen
4.	Z-press 	6-8	3	Hantlar	1.1.2	Rak hållning! Stanna hantlarna i brösthöjd!
5.	Rodd TRX 	10-12	3	Kroppsvikt TRX	1.1.2	Hälarna i golvet. Försök ha så raka armar som möjligt! Spänn bälten!
6.	Copenhagen plank 	30 sek per sida	3			Stabil hållning! Raka ben och sträck på dig!
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min					Få ner pulsen och varva ner!

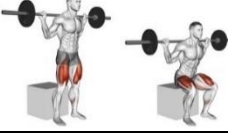
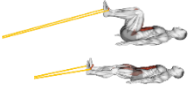
Grupp 3 – Fokus: Rörlighet / Koordination / Snabbhet

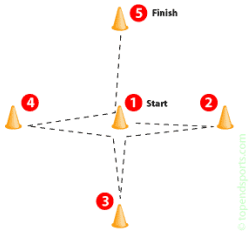
Uppv	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min				Arbeta upp värme i kroppen
	Rörlighet & Styrka					
2.	Höft – Hunden 	8 Per Sida	3	Kroppsvikt	2.1.2	Kontrollera bäckenet och rotera ut ben/höft mot sidan. Lugnt och kontrollerat tempo. Upp till 90 grader.
3.	Skater utfall 	8 Per sida	3	Kroppsvikt	2.1.2	Stå på ett ben, gör ett utfall bak, benet bak får INTE sättas ner i golvet.
4.	Höft 90 – 90 	8 Per sida	3		2.1.2	Tänk på att jobba på att ha överkroppen rak och central. Rakt ben i förflyttning
Pass 2 Styrka	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Markdrag jump – Hexbar 	6-8	4	Hexbar	1.1.2	Rak och fin hållning. Hämta vikten djupt. Benen ska göra arbetet. Explosivt upp!
2.	Bulgarian Split Hold 	6 -8 Per sida	4	Hantel	1.2.1	Gå ner kontrollerat! Pausa i 90 grader i 2 sekunder, tryck sedan med Explosiv uppgång
3.	Enhands bröstpress på boll 	6-8	3	Hantel	2.1.1	Jobba med en arm. Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen.
4.	Box Step up 	6-8 Per sida	3	Hantel	1.1.2	Kontrollera rörelsen och vikten, markera i bänken när du går upp, avsluta med högt knä!
5.	Pull Up 	6-10	3	Kroppsvikt / Band / Vikt	1.1.2	Axelbrett grepp. Dra dig upp så att bröstet nästa nudda. Spänn bålen. Kontrollerad nedgång.
6.	Woodchop lågt till högt 	10-12 Per sida	3	Kabel eller band	1.1.2	Stabil hållning! Dra vikten explosivt mot andra sidan och pausa 1 sek i ytterläge. Kontrollera vägen tillbaka.
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min					Få ner pulsen och varva ner!

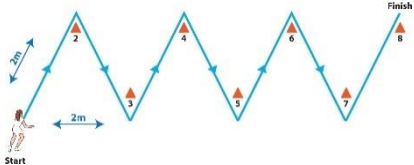
Grupp 3 – Fokus: Rörlighet / Koordination / Snabbhet

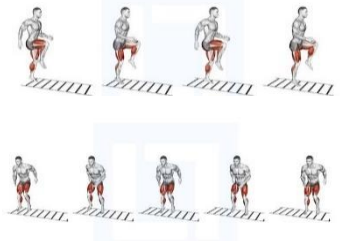
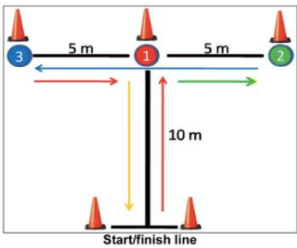
Uppv	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min				Arbeta upp värme i kroppen
Rörlighet & Styrka						
2.	Skalbaggen 	8 Per sida	3	Kroppsvikt	2.1.2	Sträck dig långt bak med ett ben och motsatt arm. Kontrollera bålen!! Bäckenet får ej kollapsa
3.	Brygga – Rörlighet 	8	3	Kroppsvikt	2.2.2	Sätet får inte gå i golvet. Gå upp i brygga och sträck ut! Lugnt tempo genom övningen!
4.	Spindeln, nudda motsatt fot 	8 Per sida	3	Kroppsvikt	2.1.2	Stå med raka ben och luta dig neråt. Sträck hand till motsatt fot. Gå tillbaka lugnt. Byt sida.
Pass 3 Styrka	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Utfall – Landmine 	6-8 Per sida	4	Landmine	2.1.1	Tänk på hållningen! Kontrollera benet du står på. Andra benet i luften och går snett bakåt. Stå gärna på en tjock viktskiva!
2.	Front squat 	6-8	4	Skivstång	2.1.1	Stabil hållning och kontroll! Gå ner på 2 sek, pausa 1 sek och upp explosivt!
3.	T-bar Twist 	6-8 Per sida	3	Landmine	1.1.1	Kontrollera hållningen. Raka armar och twist överkroppen!
4.	Push and press 	6-8	3	Hantlar	1.1.2	Kom ner och hämta. & Pusha på med benen när du trycker upp hantlarna.
5.	Enhands rodd med högt knä 	6-8 Per sida	3	Kabel	1.1.2	Utfallsposition, dra handtaget mot dig samtidigt som du går upp med högt knä
6.	Reverse squat 	10-12	3	Band	1.1.2	Utsträckta ben. Dra benen upp. Pausa 1 sek och kontrollerad nergång.
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min					Få ner pulsen och varva ner!

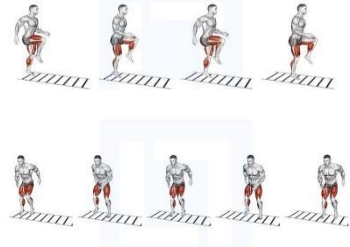
Grupp 3 – Fokus: Rörlighet / Koordination / Snabbhet

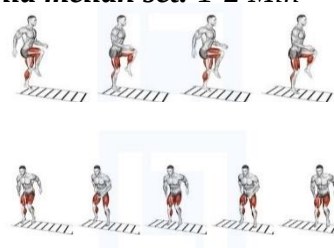
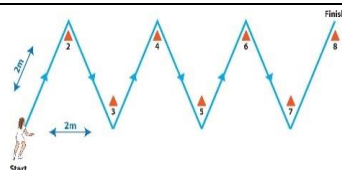
Uppv	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min				Arbeta upp värme i kroppen
	Rörlighet & Styrka					
2.	Planka med sträck 	8 Per sida	3	Kroppsvikt	2.1.2	Stå i planka, rotera kroppen till sidan avsluta med sträck ut.
3.	Baksida lår – Utfall 	8 Per sida	3	Kroppsvikt	2.1.2	Gå fram i ett utfall, hälen i golvet och tår upp. Böj dig framåt så långt du kan. Lugnt och kontrollerat tempo.
4.	Planka till squat 	6	3	Kroppsvikt	1.1.2	Stå i planka. Hoppa upp till squatposition. Sträck sedan upp med armar.
Pass 4 Styrka	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Box Squats 	6-8	4	Skivstång	2.1.1	Explosivt upp. Håll emot vägen ner (ca 2 sek)
2.	Bänkpress 	6-8	4	Skivstång	2.1.1	Kontrollerad nergång! Brösta upp och möt vikten Huvud, skuldror, rumpa i kontakt med bänk!
3.	Snatch 	6-8 Per sida	3	Hantel	1.1.1	Stabil hållning och kontroll! Tryck på med höft och ben i vändmomentet Fånga hanteln kontrollerat.
4.	Cossack squat 	6-8 Per sida	3	Hantel	2.1.1	Gör ett sidoutfall. Sträck ut ena benet och vinkla upp foten. Gå så djupt du kan. Lugnt tempo!
5.	Enhands rod 	10-12 Per sida	3	Maskin	1.1.2	Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen.
6.	Reverse squat 	10-12	3	Band	1.1.2	Utsträckta ben. Dra benen upp. Pausa 1 sek och kontrollerad nergång.
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min					Få ner pulsen och varva ner!

Pass 1 Löpning	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
	Koordination				
1.	1. Jogga höga knä fram och bak 2. Jogga med ett rakt & böjt ben 3. Jogga med höftöppning 4. Jogga med Hög kick	20 m	3 av varje		Jogga i det tempo du klara av för att utföra koordinationsövningen!
	Sprinter				
2.			3	100 %	
	Anaeroba intervaller				
3.	1. 30/15 2. 20/40 3. 15/30		10 8 6	1. 75% 2. 85 % 3. 95 %	Gå under vilan! Vila 5 min efter avslutade intervall-tema
	Avslutning				
4.	Jogga ner 5 min Stretching 10 min				

Pass 2 Löpning	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
	Koordination				
1.	1. Jogga höga knä fram och bak 2. Jogga med ett rakt & böjt ben 3. Jogga med höftöppning 4. Jogga med Hög kick	20 m	4 av varje		Jogga i det tempo som du klara av att genomföra övningarna!
	Sprinter				
2.			5	100 %	
	Anaeroba intervaller				
3.	1. 30/15 2. 20/40 3. 15/30		10 8 6	1. 75% 2. 85 % 3. 95 %	Gå under vilan! Vila 5 min efter avslutade intervalltema
	Avslutning				
4.	Jogga ner 5 min Stretching 10 min				

Pass 1 Löpning	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
	Snabbhet				
1.	Repstege 2 övningar		5 av varje		Vila mellan set: 1-2 Min 
	Snabbhet - Agility				
2.			5	100 %	Snabba fötter och riktningsförändringar Vila mellan set: 1-2 Min
	Anaeroba intervaller				
3.	1. 40/20 2. 15/15		10 15	75 % av max	Gå under vilan! Vila 5 min efter avslutade intervall-tema
	Avslutning				
4.	Jogga ner 5 min Stretching 10 min				

Pass 2 Löpning	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
	Snabbhet				
1.	Repstege 2 övningar		4 av varje		Vila mellan set: 1-2 Min 
	Snabbhet - Agility				
2.			5	100 %	Snabba fötter och riktningsförändringar <i>In och nudda mittenkonen – Ta dig runt hela varvet!</i> Vila mellan set: 1-2 Min
	Anaeroba intervaller				
3.	1. 40/20 2. 15/15		12 15	75 % av max	Gå under vilan! <i>Vila 5 min efter avslutade intervall-tema</i>
	Avslutning				
4.	Jogga ner 5 min Stretching 10 min				

Pass 3 Löpning	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
	Snabbhet				
1.	Repstege 2 övningar		5 av varje		Vila mellan set: 1-2 Min 
	Snabbhet - Agility				
2.			5	100 %	Snabba fötter och riktningsförändringar Vila mellan set: 1-2 Min
	Anaeroba intervaller				
3.	40/15 30/15 15/15		4 4 8	80 %	Vila 2 min efter avslutad intervallomgång
	Avslutning				
4.	Jogga ner 5 min Stretching 10 min				

Grupp 3 – Fokus: Rörlighet / Koordination / Snabbhet

Program 1 cykel				
Uppvärmning: Lätt cykel 10 min				
Tid	Intensitet	Växel	Vila	Kommentar: 1 set av varje! Vila=VILA
15s	90%	6	1min	
20s	90%	6	1min	
25s	85%	5	1min	
30s	85%	5	1min	
35s	80%	5	1min	
40s	80%	5	1min	
35s	85%	5	1min	
30s	85%	5	1min	
25s	90%	6	1min	
20s	90%	6	1min	
15s	90%	6	1min	
20s	90%	6	1min	
25s	85%	5	1min	
60s	85%	5	1min	
		Skala 1-10		
5 min	Nervarvning			
10 Min	Stretching			
Klar!				

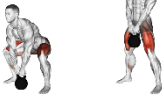
Program 2 cykel				
Uppvärmning: Lätt cykel 10 min				
Tid	Intensitet	Växel	Vila	Kommentar: Vila=lätt cykel
20s	90%	6	30s - lätt cykel	
6 set				Vila 2 min efter avslutad intervall
30s	85%	6	30s - lätt cykel	
6 set				Vila 2 min efter avslutad intervall
10s	100%	8	30s - lätt cykel	
6 set				Vila 2 min efter avslutad intervall
		Skala 1-10		
5 Min	Nervarvning			
10 Min	Stretching			
Klar!				

Grupp 3 – Fokus: Rörlighet / Koordination / Snabbhet

Program 3 cykel				
Uppvärmning: Lätt cykel 10 min				
Tid	Intensitet	Växel	Vila	Kommentar: Vila=lätt cykel
90s	75%	4	1min - lätt cykel	
6 set				Vila 2 min efter avslutad intervall
30s	85%	6	30s - lätt cykel	
6 set				Vila 2 min efter avslutad intervall
10s	95%	6	30s - lätt cykel	
10 set				Vila 2 min efter avslutad intervall
		Skala 1-10		
5 Min	Nervvarvning			
10 Min	Stretching			
Klar!				

Program 4 cykel				
Uppvärmning: Lätt cykel 10 min				
Tid	Intensitet	Växel	Vila	Kommentar: Vila= lätt cykel
15s	90 %	7	15 sek - lätt cykel	
8 Set				Vila 2 min efter avslutad intervall
30s	80%	6	15 sek - lätt cykel	
5 Set				Vila 2 min efter avslutad intervall
40s	75%	5	20 sek - lätt cykel	
8 Set				Vila 2 min efter avslutad intervall
		Skala 1-10		
5 Min	Nervvarvning			
10 Min	Stretching			
Klar!				

Grupp 3 – Fokus: Rörlighet / Koordination / Snabbhet

Pre wod	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Cykel / Jogga	10 min	1		Medel	
2.	Höft – Hunden 	6 Per Sida	2	Kroppsvikt	2.1.2	Kontrollera bäckenet och rotera ut ben/höft mot sidan. Lugnt och kontrollerat tempo. Upp till 90 grader.
3.	Brygga – Rörlighet 	8	2	Kroppsvikt	2.2.2	Sätet får inte gå i golvet. Gå upp i brygga och sträck ut! Lugnt tempo genom övningen!
Pass 1 Målvakt	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 60 sek
1.	Press outs 	10-12	3	Kabel	1.1.2	Stabil hållning och kontroll! Tryck ut till raka armar. Kontrollera vägen tillbaka!
2.	Reverse hyper 	10-12	3	Kroppsvikt Alt Boll	1.1.2	Raka ben under övningen. Försök lyfta benen så högt som möjligt utan att tappa kontrollen. Använd gärna en swissball eller medicinboll.
3.	Sumo deadlift 	8-10	3	Kettlebell	2.1.1	Rak och fin hållning! Sakta ner! Explodera upp!
4.	TRX – Sidoutfall 	6-8 Per Sida	3	TRX	2.1.1	Rak och fin hållning. Sidoutfall med rakt ben!
5.	Enbens squat på Box 	6-8 Per sida	3	Kroppsvikt / Hantel	2.1.1	Tänk på hållningen! Kontrollera knät!
6.	Fällkniven 	10-15	3	Kroppsvikt	1.1.2	Sträck ut! Kontrollera rörelsen!
Post Wod	Nerjogg och stretch					Fokus stretch: Framsida lår Höft Rygg

Intervaller: Om vädret ej tillåtet, kör ett intervallpass cykel istället

	Fas	Träning
Vecka 27	LEDIGT	VILA
Vecka 28	Koordination	2 Styrkepass (1-2 RIR) Intervall pass 1 & 2 Explosivitet
Vecka 29	Koordination	2 Styrkepass (1-2 RIR) Intervall pass 1 & 2 Explosivitet
Vecka 30	Snabbhet	2 Styrkepass (1-2 RIR) Intervall pass 1 & 2 Snabbhet
Vecka 31	Snabbhet	2 Styrkepass (1-2 RIR)) Intervall pass 3 & 1 Snabbhet

RIR: Reps in Reserve – Vikten du arbetar med ska vara så nära teknisk fail att du sparar 1-2 reps i övning.

RIR under styrkepassen 1-2