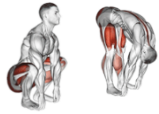
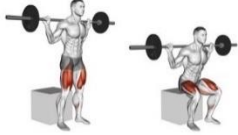


Grupp 1 – Fokus: Grunder Styrka / Explosivitet / Snabbhet

Uppv	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min				Arbeta upp värme i kroppen
	Grunder					
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.	Benböj – Rörlighet 	8	3	Kroppsvikt	2.1.2	Sitt djupt i benböj, ställ dig upp med raka ben samt håll i tårna. Gå tillbaka till djup benböj
Pass 1 Styrka	Övning	Reps	Set	Vikt RIR 1-2	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Goblet squat 	8-10	3	Hantel	2.1.1	Tänk på hållningen! Gå så djupt du kan
2.	Markdrag Trapbar 	8-10	3	Trapbar	1.1.2	Rak och fin hållning. Hämta vikten djupt. Benen ska göra arbetet
3.	Bröstpress på golv 	8-10	3	Hantel	2.1.1	Kontrollerad rörelse ner.
4.	Skridsko - utfall 	8-10 Per sida	3	Hantel / kroppsvikt	2.1.1	Kontrollera rörelsen! Kom ner djupt samt sträck ut med rakt ben
5.	Enhands Kabelrodd 	8-10 Per sida	3	Kabel eller band	1.1.2	Stabil hållning! Dra vikten mot dig och pausa 1 sek
6.	Woodchop lågt till högt 	8-10 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.
7.	Burpees 	40 sek	3	Kroppsvikt	1.1.2	Hitta ett jämt tempo för dina 40 sek
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min					Få ner pulsen och varva ner!

Grupp 1 – Fokus: Grunder Styrka / Explosivitet / Snabbhet

Uppv	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min				Arbeta upp värme i kroppen
	Grunder					
2.	Planka till squat 	8	3	Kroppsvikt	1.1.2	Stå i planka. Hoppa upp till squatposition. Sträck sedan upp med armar.
3	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 RIR 1-2	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Box Squats 	8-10	3	Skivstång	2.1.1	Explosivt upp. Håll emot vägen ner (ca 2 sek)
2.	Landmine – Axelpress 	8-10 Per sida	3	Landmine	1.1.2	Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen. Håll emot vägen tillbaka.
3.	Hantelrodd 	8-10	3	Hantlar	1.1.2	Kontrollera rörelsen. Håll emot vägen ner
4.	Sidoutfall med press 	8-10 Per sida	3	Viktskiva/ hantel	2.1.1	Tänk på hållningen! Steg åt sidan. Foten ska vara i golvet och kontrollerad. Pressa vikten med raka armar
5.	Box Step up 	8 Per sida	3	Hantel	1.1.2	Kontrollera vikt och rörelsen. Avsluta med ett högt knä på bänk.
6.	Situps på bänk 	10-15	3	Kroppsvikt	1.1.1	Sträck ut! Kontrollera rörelsen!
7.	Slamball 	40 sek	3	Slamball	1.1.1	Hämta bollen djupt, kasta bollen med full kraft i golvet. Hitta ett jämt tempo för dina 40 sek
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min					Få ner pulsen och varva ner!

Grupp 1 – Fokus: Grunder Styrka / Explosivitet / Snabbhet

Uppv	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min				Arbeta upp värme i kroppen
	Grunder					
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.	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 RIR 1-2	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Utfall 	8-10 Per sida	3	Hantel	2.1.1	Tänk på hållningen! Steg bakåt, sätt inte ner knät i golvet
2.	Markdraq Trapbar 	8-10	3	Trapbar	1.1.2	Rak och fin hållning. Hämta vikten djupt. Benen ska göra arbetet
3.	Pull Up 	10-12	3	Kroppsvikt / Band	1.1.2	Axelbrett grepp. Dra dig upp så att bröstet nästa nudda. Spänn bålen. Kontrollerad nedgång.
4.	Push and press 	8-10	3	Hantlar	1.1.2	Kom ner och hämta. & Pusha på med benen när du trycker upp hantlarna.
5.	TRX planka & indrag 	10-15	3	Kroppsvikt TRX	1.1.2	Tänk på hållningen! Raka armar!
6.	Copenhagen plank 	30 sek per sida	3	Kroppsvikt		Stabil hållning! Raka ben och sträck på dig!
7.	Hopprep 	40 sek	3			Hitta ett jämt tempo för dina 40 sek
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min					Få ner pulsen och varva ner!

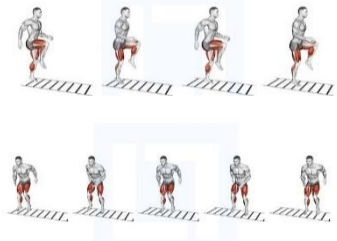
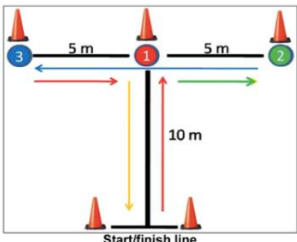
Grupp 1 – Fokus: Grunder Styrka / Explosivitet / Snabbhet

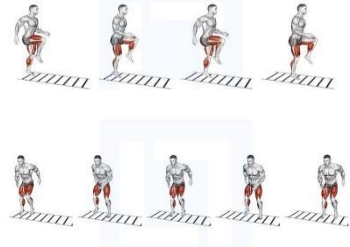
Uppv	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min				Arbeta upp värme i kroppen
	Grunder					
2.	Brygga – Rörlighet 	8	3	Kroppsvikt	2.2.2	Sätet får inte gå i golvet. Gå upp i brygga och sträck ut! Lugnt tempo genom övningen!
3.	Planka med sträck 	8 Per sida	3	Kroppsvikt	2.1.2	Stå i planka, rotera runt och sträck ut.
Pass 4 Styrka	Övning	Reps	Set	Vikt RIR 1-2	Tempo	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Bulgarian Split squat 	8-10 Per sida	3	Hantel	1.2.1	Gå ner kontrollerat! Pausa i 90 grader i 2 sekunder, tryck sedan med Explosiv uppgång
2.	Enhands rodd med högt knä 	8-10 Per sida	3	Kabel	1.1.2	Utfallsposition, dra handtaget mot dig samtidigt som du går upp med högt knä
3.	TRX Armhävning 	10-15	3	Kroppsvikt TRX	2.1.1	Gå så djupt du kan! Raka ben och kontrollera bålen.
4.	Z-press på golv 	8-10	3	Hantlar	1.1.2	Rak hållning! Stanna hantlarna i brösthöjd!
5.	Rodd TRX 	8-10	3	Kroppsvikt TRX	2.1.1	Hälarna i golvet. Försök ha så raka armar som möjligt! Spänn bålen!
6.	Twister med hantel 	8-10 Per sida	4	Hantel	1.1.2	Rotera för att nå till andra sidan med hanteln
7.	Slamball 	40 sek	3	Slamball	1.1.1	Hämta bollen djupt, kasta bollen med full kraft i golvet. Hitta ett jämt tempo för dina 40 sek
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min					Få ner pulsen och varva ner!

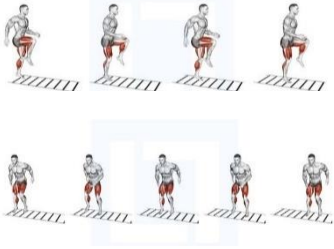
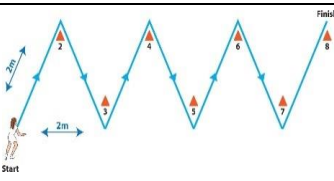
Pass 1 Löpning	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
	Explosivitet				
1.	1. Skridskohopp i Backe 2. Jämfotahopp i backe 3. Indianhopp i backe	10 m	3 av varje		<i>Explosiva hopp med kontrollerad landning! Vila mellan set: 1-2 Min</i>
	Sprinter				
2.	Sprint Backe	20 m	5	100 %	Vila mellan set: 1-2 Min
	Anaeroba intervaller				
3.	100 meter		10	85 % av max	<i>Vila 90 sek mellan varje intervall</i>
	Avslutning				
4.	Jogga ner 5 min Stretching 10 min				

Grupp 1 – Fokus: Grunder Styrka / Explosivitet / Snabbhet

Pass 2 Löpning	Övning	Meter	Set	Intensitet	Kommentar
	Explosivitet				
1.	1. Skridskohopp i Backe 2. Jämfotahopp i backe 3. Indianhopp i backe	10	3 av varje		<i>Explosiva hopp med kontroll!</i> <i>Vila mellan set: 1-2 Min</i>
	Sprinter				
2.	Sprint backe		5	100 %	<i>Vila mellan set: 1-2 Min</i>
	Anaeroba intervaller				
3.	1. 30/15 2. 20/40 3. 15/30		12 10 6	1. 75% 2. 85 % 3. 95 %	<i>Gå under vilan!</i> <i>Vila 5 min efter avslutade intervall-tema</i>
	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 1 – Fokus: Grunder Styrka / Explosivitet / 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!				

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!				

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

	Fas	Träning
Vecka 27	LEDIGT	VILA
Vecka 28	Explosivitet	2 Styrkepass (1-2 RIR) Intervall pass 1 & 2 Explosivitet
Vecka 29	Explosivitet	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