



Träningsprogram – Höst 2025

Version 1

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	RIR	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
	Rörlighet						Ej om ni kört uppvärmningsprogram inför ispass!!
2.	Planka till squat 	6	3		1.1.2		Stå i planka. Hoppa upp till squatposition. Sträck sedan upp med armar. Hoppa sedan tillbaka till plankpositionen
3.	Höft – Hunden 	6 Per sida	3		2.1.2		Kontrollera bäckenet och rotera ut ben/höft mot sidan. Lugnt och kontrollerat tempo. Upp till 90 grader.
Pass 1 Helkropp	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Squat 	8	3	Skivstång	2.1.1	1-2	Håll emot vägen ner (ca 2 sek) Explosivt upp.
2.	Landmine enben Deadlift 	8 Per sida	3	Landmine	2.1.1	1-2	Rak och fin hållning. Hämta vikten djupt. Benen ska göra arbetet. Explosivt upp!
3.	Enhand Bröstpress på bosuboll 	8 Per sida	3	Hantel	1.1.2	1-2	Jobba med en arm. Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen.
4.	Woodchop högt till lågt 	8 Per sida	3	Kabel	1.1.2	1-2	Stabil hållning! Dra vikten explosivt mot andra sidan och pausa 1 sek i ytterläget. Kontrollera vägen tillbaka.
5.	Snatch till utfall 	8 Per sida	3	Kettlebell / Hantel	2.1.1	2-3	Stabil hållning och kontroll! Tryck på med höft och ben i vändmomentet Fånga hanteln kontrollera i utfallposition
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!



Träningsprogram – Höst 2025

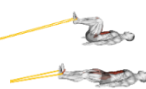
Version 1

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	RIR	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
	Rörlighet						Ej om ni kört uppvärmningsprogram inför ispass!!
2.	Skalbaggen 	6 Per sida	3		2.1.2		Sträck dig långt bak med ett ben och motsatt arm. Kontrollera bålen!! Bäckenet får ej kollapsa
3.	Skater utfall 	6 Per sida	3		2.1.2		Stå på ett ben, gör ett utfall bak, benet bak får INTE sättas ner i golvet.
Pass 2 Helkropp	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Markdrag 	8	3	Trap bar	2.1.1	1-2	Rak och fin hållning. Hämta vikten djupt. Benen ska göra arbetet. Explosivt upp!
2.	Bulgarian split squat 	8 Per sida	3	Hantel	2.1.1	1-2	Gå ner kontrollerat! Pausa i 90 grader i 2 sekunder, tryck sedan med Explosivt upp
3.	Enhand Axelpress knästående 	8 Per sida	3	Hantel	1.1.2	1-2	Jobba med en arm. Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen.
4.	Rodd stående på ett ben 	8 Per sida	3	Hantel	2.1.1	1-2	Stabil hållning! Dra vikten explosivt mot andra sidan och pausa 1 sek i ytterläget. Kontrollera vägen tillbaka.
5.	Sidokast med boll – Utfallsläge på stepbräda 	8 Per sida	3	Sandboll		2-3	Kontrollera balans och bål. Fånga bollen i utfallsläge och kasta tillbaka bollen med kraft!
6.	Axelflyes på bänk 	12	3	Hantel	2.1.1	1-2	Ligg på lutad bänk, raka armar upp i en flyerörelse. Håll emot vägen tillbaka
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!



Träningsprogram – Höst 2025

Version 1

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	RIR	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
	Rörlighet						Ej om ni kört uppvärmningsprogram inför ispass!!
2.	Brygga – Rörlighet 	6	3		2.1.2		Sätet får inte gå i golvet. Gå upp i brygga och sträck ut! Lugnt tempo genom övningen!
3.	Planka med sträck 	6 Per sida	3		2.1.2		Stå i planka, rotera kroppen till sidan avsluta med sträck ut.
Pass 3 Helkropp	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Utfall – Landmine 	8 Per sida	3	Skivstång – Landmine	2.1.1	1-2	Tänk på hållningen! Kontrollera benet du står på. Andra benet i luften och går snett bakåt.
2.	Höftlyft 	8	3	Skivstång	1.1.2	1-2	Hämta vikten djupt. Benen ska göra arbetet. Explosivt upp!
3.	Bänkpress 	8	3	Skivstång	2.1.1	1-2	Kontrollerad nergång! Brösta upp och möt vikten Huvud, skuldror, rumpa i kontakt med bänk!
4.	Enhands rodd med högt knä 	8 Per sida	3	Kabel	1.1.2	1-2	Utfallsposition, dra handtaget mot dig samtidigt som du går upp med högt knä
5.	Z-press 	8	3	Hantel	1.1.2	2-3	Rak hållning! Stanna hantlarna i brösthöjd!
6.	Reverse squat 	10-12	3	Band	1.1.2		Stabil hållning! Raka ben och sträck på dig!
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!



Träningsprogram – Höst 2025

Version 1

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	RIR	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
	Rörlighet						Ej om ni kört uppvärmningsprogram inför ispass!!
2.	Overhead squat 	6	3	Pinne	1.1.2		Gå så djupt du kan, kontroll!!!
3.	Höft – Hunden 	6 Per sida	3		2.1.2		Kontrollera bäckenet och rotera ut ben/höft mot sidan. Lugnt och kontrollerat tempo. Upp till 90 grader.
Pass 1 Underkropp	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Squat 	8	4	Skivstång	2.1.1	1-2	Håll emot vägen ner (ca 2 sek) Explosivt upp.
2.	Landmine enben Deadlift 	8 Per sida	3	Landmine	2.1.1	1-2	Rak och fin hållning. Hämta vikten djupt. Benen ska göra arbetet. Explosivt upp!
3.	Step up 	8 Per sida	3	Hantel	2.1.1	1-2	Markera när du går upp! Kontrollera övningen!
4.	Cossack squat 	8 Per sida	3	Hantel	1.1.2	1-2	Stabil hållning! Dra vikten explosivt mot andra sidan och pausa 1 sek i ytterläget. Kontrollera vägen tillbaka.
5.	Utfall med hög arm 	8 Per sida	3	Kettlebell / Hantel		2-3	Stabil hållning och kontroll! Lugnt och kontrollerat tempo
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!



Träningsprogram – Höst 2025

Version 1

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	RIR	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
	Rörlighet						Ej om ni kört uppvärmningsprogram inför ispass!!
2.	Höft rotation 	6 Per sida	3		1.1.2		Kontrollera överkroppen, låt underkroppen rotera mjukt i rörelsen
3.	Baksida lår – Utfall 	6 Per sida	3		2.1.2		Stå med raka ben och luta dig neråt. Sträck hand till motsatt fot. Gå tillbaka lugnt. Byt sida.
Pass 2 Underkropp	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.A	Utfall bakåt (Skivstång) 	6 Per sida	3	Skivstång	2.1.1	1-2	Gör 6 utfall per sida, gå sedan direkt till övning 1B
1.B	90 grader vägg 	40 Sek	3	Viktskiva			Sitt i 90 grader mot vägg! Håll ut i 40sek. Efter genomfört 1A & 1B= Vila
2.	Kabel Push 	12	3	Kabel	1.1.2	1-2	Hämta vikten genom att skjuta bak höft, tryck sedan på framåt och skjut fram höften
3.	Woodchop lågt till högt 	8 Per sida	3	Kabel	1.1.2	1-2	Stabil hållning! Dra vikten explosivt mot andra sidan och pausa 1 sek i ytterläget. Kontrollera vägen tillbaka.
4.	Pistol squats – Box 	6 Per sida	3	Kroppsvikt / Hantel	2.1.1	2-3	Kontrollera nergång, explosivt upp – Justera boxens höjd för svårare genomförande
5.	Omvänd Planka 	40 Sek	3	Kroppsvikt		1-2	Stabil hållning! Raka ben och sträck på dig!
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!



Träningsprogram – Höst 2025

Version 1

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	RIR	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
	Rörlighet						Ej om ni kört uppvärmningsprogram inför ispass!!
2.	OVH Squat 	6	3	Pinne	2.1.1		Tänk på hållningen! Gå så djupt du kan! Raka armar & hela foten i golvet.
3.	Ländrygg rörlighet 	6	3		2.1.2		Svanka höft och ländrygg. Tryck skulderbladen upp mot taket samtidigt som du sträcker ut armarna. Lugnt och kontrollerat tempo.
Pass 3 Underkropp	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Markdrag 	8	3	Trapbar	1.1.2	1-2	Rak och fin hållning. Hämta vikten djupt. Benen ska göra arbetet. Explosivt upp!
2.	Bulgarian split squat 	8 Per sida	3	Hantel	2.1.1	1-2	Rak och fin hållning. Hämta vikten djupt. Benen ska göra arbetet. Explosivt upp!
3.	Sidokast med boll – Utfallsläge på stepbräda 	8 Per sida	3	Sandboll		2-3	Kontrollera balans och bål. Fånga bollen i utfallsläge och kasta tillbaka bollen med kraft!
4.	Draken med hantel (En arm och sida i taget) 	8 Per sida	3	Hantel	2.1.1	1-2	Stabil hållning! Kontrollera bålen och sträck ut motsatt ben som är i luften
5.	Höftlyft Bänk 	8 Per sida	3				Stabil hållning och kontroll! Ner med höften mot golvet. Tryck upp!
6.	Kettlebell swing 	12	3	Kettlebell	1.1.1	2-3	Stabil hållning! Raka ben och sträck på dig!
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!



Träningsprogram – Höst 2025

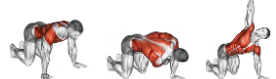
Version 1

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	RIR	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
	Rörlighet						Ej om ni kört uppvärmningsprogram inför ispass!!
2.	Skalbaggen 	6 Per sida	3		2.1.2		Sträck dig långt bak med ett ben och motsatt arm. Kontrollera bålen!! Bäckenet får ej kollapsa
3.	Ländrygg rörlighet 	6	3		2.1.2		Svanka höft och ländrygg. Tryck skulderbladen upp mot taket samtidigt som du sträcker ut armarna. Lugnt och kontrollerat tempo.
Pass 1 Överkropp	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Pull Up 	10-12	3	(Band vid assistans)	1.1.2	1-2	Axelbrett grepp. Dra dig upp så att bröstet nästa nudda. Spänn bålen. Kontrollerad nedgång.
2.	Axelpress (en arm) 	8 Per Sida	3	Hantel	1.1.2	1-2	Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen. Sitt på bänk utan ryggstöd!
3.	Bröstpress – Lutande 	8	3	Hantlar	2.1.1	1-2	Håll emot vägen ner! Explosivt upp. Kontroll i övningen!
4.	Enarmsrodd 	8 Per sida	3	Hantel / Kettlebel	1.1.2	1-2	Stå lätt lutad framåt med kontrollerad bål
5.	TRX Armhävning 	10-12	3	TRX Kroppsvikt	1.1.1	1-2	Gå så djupt du kan! Raka ben!
6.	Situps på bänk 	12-15	3		1.1.2	2-3	Sträck ut! Kontrollera rörelsen!
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!



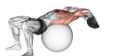
Träningsprogram – Höst 2025

Version 1

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	RIR	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
	Rörlighet						Ej om ni kört uppvärmningsprogram inför ispass!!
2.	Rörlighet överdel rygg 	6 Per sida	3		2.1.2		Kontrollera hållning, stäck in armen motsatt sida så långt du kan, öppna sedan upp mot samma sida med full sträckning uppåt, kontrollera rygg
3.	Brygga – Rörlighet 	6	3		2.1.2		Sätet får inte gå i golvet. Gå upp i brygga och sträck ut! Lugnt tempo genom övningen!
Pass 2 Överkropp	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Bänkpress 	8-10	3	Skivstång	2.1.1	1-2	Kontrollerad nergång! Brösta upp och möt vikten Huvud, skuldror, rumpa i kontakt med bänk!
2.	Twist 	8 Per sida	3	Landmine	1.1.1	1-2	Kontrollera hållningen. Raka armar och twist överkroppen
3.	Axellyft – Kabel 	8 Per sida	3	Kabel	1.1.2	1-2	Dra vikten upp med rak arm, stanna i axelhöjd, håll emot vägen tillbaka
4.	TRX Rodd 	8-10	3	TRX Kroppsvikt	1.1.2	1-2	Stabil hållning! Stå på hälar, explosivt upp, håll emot vägen ner.
5.	Snatch (Hantel) 	8 Per sida	3	Kettlebell / Hantel		2-3	Stabil hållning och kontroll! Tryck på med höft och ben i vändmomentet
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!

Träningsprogram – Höst 2025

Version 1

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	RIR	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
	Rörlighet						Ej om ni kört uppvärmningsprogram inför ispass!!
2.	Planka till squat 	6	3		1.1.2		Stå i planka. Hoppa upp till squatposition. Sträck sedan upp med armar.
3.	Bålstabilitet 	6 Per sida	3		2.1.2		Kontrollera bäckenet och sträck ut ben med motsatt arm Lugnt och kontrollerat tempo.
Pass 3 Överkropp	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Enhands bröstpress på boll 	8 Per sida	3	Hantel	1.1.2	1-2	Jobba en arm i taget, kontroll på bålen!
2.	Z-press 	8	3	Hantel	1.1.2	1-2	Rak hållning! Stanna hantlarna i brösthöjd!
3.	Landmine – Axelpress 	8 Per sida	3	Landmine	1.1.2	1-2	Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen. Håll emot vägen tillbaka.
4.	Sit up – Bollkast mot vägg 	8	3	Boll & Swissball			Stabil hållning, sträck dig bak med boll, ta med dig kraften från bål och kasta bollen hårt in i väggen
5.	Enarms rodd 	8 Per sida	3	Kabel	1.1.2	1-2	Kontrollera bålen, dra vikten explosivt upp och håll emot vägen tillbaka
6.	Twister med hantel 	30 Sek	3	Hantel		1-2	Rotera samt inga fötter i marken
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!



Träningsprogram – Höst 2025

Version 1

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	RIR	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
	Rörlighet						Ej om ni kört uppvärmningsprogram inför ispass!!
2.	Höft 90 – 90 	6 Per sida	3		2.1.2		Tänk på att jobba på att ha överkroppen rak och central. Rakt ben i förflyttning
3.	Planka med sträck 	6 Per sida	3		2.1.2		Kontrollera bäckenet och rotera ut mot sidan för att avsluta med att sträcka upp armen
Pass 1 Explosivitet	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar – Avsluta med sprint! Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Box Squat 	6	3	Skivstång	2.1.1	2-3	Håll emot vägen ner (ca 2 sek) Explosivt upp.
2.	Clean and press – (midja) 	6	3	Skivstång	1.1.1	2-3	Explosiv vändning från midja, avsluta med press
3.	Skridskohopp till box 	6 Per sida	3	Kroppsvikt			Hämta kraften djupt, sidohopp upp till boxen
4.	Sidokast med boll – Utfallsläge på stepbräda 	8 Per sida	3	Sandboll		2-3	Kontrollera balans och bål. Fånga bollen i utfallsläge och kasta tillbaka bollen med kraft!
5.	Enarms rodd 	6 Per sida	3	Kabel	1.1.2	2-3	Explosivt arbete, kontrollera bålen
6.	20 Meter sprint band 	3 x 20 m		Band			En springer bakom och håller lätt emot med bandet
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!



Träningsprogram – Höst 2025

Version 1

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	RIR	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
	Rörlighet						Ej om ni kört uppvärmningsprogram inför ispass!!
2.	Skalbaggen 	6 Per sida	3		2.1.2		Sträck dig långt bak med ett ben och motsatt arm. Kontrollera bålen!! Bäckenet får ej kollapsa
3.	Höft – Hunden 	6 Per sida	3		2.1.2		Kontrollera bäckenet och rotera ut ben/höft mot sidan. Lugnt och kontrollerat tempo. Upp till 90 grader.
Pass 2 Explosivitet	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Markdrag (Hopp) 	6	3	Trap bar	1.1.2	3-4	Håll emot vägen ner (ca 2 sek) Explosivt upp.
2.	Pistol squats – Box 	6 Per sida	3	Kroppsvikt / Hantel	2.1.1	Justera boxens höjd För svårare	Kontrollera nergång, explosivt upp – Justera boxens höjd för svårare genomförande
3.	Enhand Bröstpress på bosuboll 	6 Per sida	3	Hantel	2.1.1	3-4	Jobba med en arm. Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen.
4.	Woodchop lågt till högt 	6 Per sida	3	Kabel	1.1.2	3-4	Stabil hållning! Dra vikten explosivt mot andra sidan och pausa 1 sek i ytterläget. Kontrollera vägen tillbaka.
5.	Snatch till utfall 	6 Per sida	3	Kettlebell / Hantel		3-4	Stabil hållning och kontroll! Tryck på med höft och ben i vändmomentet Fånga hanteln kontrollera i utfallsposition
6.	Rodd TRX 	10-12	3	TRX Kroppsvikt	1.1.2	3-4	Hälarna i golvet. Försök ha så raka armar som möjligt! Spänn bålen!
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!



Träningsprogram – Höst 2025

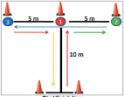
Version 1

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	RIR	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
	Rörlighet						Ej om ni kört uppvärmningsprogram inför ispass!!
2.	Planka till squat 	6	3		1.1.2		Stå i planka. Hoppa upp till squatposition. Sträck sedan upp med armar. Hoppa sen tillbaka till plankposition
3.	Spindeln, nudda motsatt fot 	6 Per sida	3		2.1.2		Sträck hand mot motsatt fot, ha så raka ben som möjligt
Pass 3 Explosivitet	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Bulgarian Split Hold 	6 Per sida	3	Hantel	2.1.1	3-4	Gå ner kontrollerat! Pausa i 90 grader i 2 sekunder, tryck sedan med Explosiv uppgång
2.	Box hopp över hinder 	6	3	Kroppsvikt			Hoppa ner från boxen, hoppa sedan direkt explosivt och högt över hinder
3.	Enarms rodd 	6 Per sida	3	Hantel	1.1.2	3-4	Jobba med en arm. Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen.
4.	Landmine – Axelpress 	6 Per sida	3	Landmine	1.1.2	3-4	Stabil hållning! Pressa vikten upp, håll emot vägen ner
5.	Skater utfall med hopp 	6 Per sida	3	Kroppsvikt	2.1.1		Gå ner i ett utfall, andra foten ska vara i luften hela tiden, vägen upp avsluta med ett hopp upp.
6.	Sit up – Bollkast mot vägg 	8	3	Boll Swissball	1.1.2	3-4	Stabil hållning, sträck dig bak med boll, ta med dig kraften från bål och kasta bollen hårt in i väggen
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!



Träningsprogram – Höst 2025

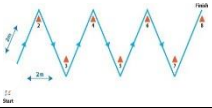
Version 1

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	RIR	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
2.	Snabba fötter Rakt fram 	Repstege	3				
3.	T- Sprint 		3		100 %		10 – Meter mellan koner – Snabba riktningsförändringar
Pass 1 Agility & Stabilitet	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Sidohopp över häck med enbens upphopp 	6 Per sida	3	Kroppsvikt			Sidohopp över häck, vid landning på fot hoppa direkt upp så högt du kan.
2.	Landmine enben Deadlift 	6 Per sida	3	Landmine	2.1.1	3-4	Kontrollerat genom hela övningen.
3.	Box Step up 	6 Per sida	3	Hantel	1.1.2	3-4	Stabil hållning. Markera på boxen med ett nedstamp
4.	Höftlyft Bänk 	8 Per sida	3		2.1.1	3-4	Kontrollerad rörelse, jobba i lugnt tempo!
5.	Utfall med hög arm 	6 Per sida	3	Hantel	2.1.1	3-4	Kontrollerad rörelse, jobba i lugnt tempo!
6.	Planka med drag 	40 sek	3	Kettlebell			Flytta kettlebellen sida till sida genom att dra den i golvet med motsatt hand
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!



Träningsprogram – Höst 2025

Version 1

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	RIR	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
2.	Snabba fötter A-Skips 		3				
3.	Sprint 		3		100 %		2 meter mellan varje kon – Snabba riktningsförändringar
Pass 2 Agility & Stabilitet	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Skridskohopp med Band 	6 Per sida	3	Band	1.1.1		Fäst bandet stabilt, hoppa ut och pausa 1 sek i ytterläget!
2.	Hip thrust med band 	8	3	Band	1.1.2		Låt höften göra arbetet, tryck bak säte och höft – tryck sedan fram samma muskelgrupper – sakta tillbaka
3.	Cossack squat 	6 Per sida	3	Hantel	2.2.1	3-4	Lugnt och kontrollerat tempo, gå så djupt du kan med kontrollerad hållning
4.	Hoppprep 	30 sek	3				Snabba fötter i 30 sek
5.	Cobra pushup 	8-10	3		2.2.2		"Tänk att du ska under ett rep med överkroppen, under, tryck upp, gå sedan tillbaka samma väg
6.	Rodd på stående på ett ben 	6 Per sida	3	Hantel	2.1.1	3-4	Stå på ett ben under hela övningen. Dra vikten upp i rodd
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!



Träningsprogram – Höst 2025

Version 1

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	RIR	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
2.	Snabba fötter Arbeta sicksack 	Repstege	4				Arbeta sicksack
3.	Sprint – Kuvertet 		3		100 %		3 Meter mellan varje kon – Snabba riktningsförändringar
Pass 3 Agility & Stabilitet	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Sidoshuffle över stepbräda (Håll i en viktskiva) 	20 sek	3	Viktskiva		3-4	Snabba shufflehopp – Håll i en viktskiva och sträck ut med raka armar framåt
2.	Rodd stående på ett ben 	6 Per sida	3	Hantel	2.1.1	1-2	Stabil hållning! Dra vikten explosivt mot andra sidan och pausa 1 sek i ytterläget. Kontrollera vägen tillbaka.
3.	Leg curl - Swiss ball 	10	3	Swissball	2.1.2		Arbeta i lugnt tempo, låt baksida lår göra arbetet!
4.	Enhand Axelpress knästående 	6 Per sida	3	Hantel	1.1.2	3-4	Jobba med en arm. Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen.
5.	Woodchop högt till lågt 	6 Per sida	3	Kabel	1.1.2	3-4	Rotera överkroppen och höft i övningen – Kontroll!
6.	Fällkniven 	30 sek	3	Kroppsvikt			Stabil hållning och sträck ut
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!



Träningsprogram – Höst 2025

Version 1

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	RIR	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
	Rörlighet						
2.	Spindeln, nudda motsatt fot 	6 Per sida	3		2.1.2		Sträck hand mot motsatt fot, försök ha så raka ben du kan!
3.	Snabba fötter Arbeta sicksack 	Repstege	4				Arbeta sicksack
Pass 1 Inför match	Övning	Reps	Set	Vikt Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Sidoshuffle över stepbräda (Håll i en viktskiva) 	20 sek	2	Viktskiva			Snabba shufflehopp – Håll i en viktskiva och sträck ut med raka armar framåt
2.	Höft rotation 	6 Per sida	3		2.1.2		Kontrollera överkroppen, låt underkroppen rotera mjukt i rörelsen
3.	Markdrag 	6	3	Trap bar	1.1.2	3-4	Rak och fin hållning. Hämta vikten djupt. Benen ska göra arbetet. Explosivt upp!
4.	Enhand Axelpress knästående 	6 Per sida	3	Hantel	1.1.2	3-4	Jobba med en arm. Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålén.
5.	Sit up – Bollkast mot vägg 	6	2	Boll Swissball			Stabil hållning, sträck dig bak med boll, ta med dig kraften från bål och kasta bollen hårt in i väggen
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!



Träningsprogram – Höst 2025

Version 1

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	RIR	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
	Rörlighet						
2.	Snabba fötter Rakt fram 	Repstege	3				
3.	Hopprep 	30 sek	2				Snabba fötter i 30 sek
Pass 2 Inför match	Övning	Reps	Set	Vikt Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Skridskohopp till box 	6 Per sida	2	Kroppsvikt			Jobba med en arm. Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen.
2.	Clean and press – (midja) 	6	3	Skivstång	2.1.1	3-4	Explosiv vändning från midja, avsluta med press
3.	Höft – Hunden 	6 Per sida	2		2.1.2		Kontrollera bäckenet och rotera ut ben/höft mot sidan. Lugnt och kontrollerat tempo. Upp till 90 grader.
4.	Rodd stående på ett ben 	6 Per sida	3	Hantel	2.1.1	3-4	Stabil hållning! Dra vikten explosivt mot andra sidan och pausa 1 sek i ytterläget. Kontrollera vägen tillbaka.
5.	20 Meter sprint band 	20 m	3	Band			En springer bakom och håller lätt emot med bandet
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!



Träningsprogram – Höst 2025

Version 1

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR RIR Reps in reserv	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
Inför Ispass Pass 1							
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
2.	Skalbaggen 	6 Per sida	3		2.1.2		Sträck dig långt bak med ett ben och motsatt arm. Kontrollera bålen!! Bäckenet får ej kollapsa
3.	Skater utfall med hopp 	6 Per sida	3	Kroppsvikt	2.1.1		Stå på ett ben, gör ett utfall bak, benet bak får INTE sättas ner i golvet.
4.	Spindeln, nudda motsatt fot 	6 Per sida	3		2.1.2		Lugnt och kontrollerat tempo, försök ha så raka ben du kan.
5.	Box hopp över hinder 	5	3	Kroppsvikt			Hoppa ner från boxen, hoppa sedan direkt explosivt och högt över hinder



Träningsprogram – Höst 2025

Version 1

Uppvärmning Inför Ispass Pass 2	Övning	Reps	Set	Vikt Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR RIR Reps in reserv	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
2.	Brygga – Rörlighet 	6	3		2.1.2		Sätet får inte gå i golvet. Gå upp i brygga och sträck ut! Lugnt tempo genom övningen!
3.	Planka med sträck 	6 Per sida	3		2.1.2		Stå i planka, rotera kroppen till sidan avsluta med sträck ut.
4.	Utfall med hög arm 	6 Per sida	3	Hantel	2.1.1	6-8	Kontrollerad rörelse, jobba i lugnt tempo!
5.	T- Sprint 		3		100 %		10 – Meter mellan koner – Snabba riktningsförändringar



Träningsprogram – Höst 2025

Version 1

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR RIR Reps in reserv	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
Inför Ispass Pass 3							
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
2.	Höft rotation 	6 Per sida	3		2.1.2		Kontrollera överkroppen, låt underkroppen rotera mjukt i rörelsen
3.	Baksida lår – Utfall 	6 Per sida	3		2.1.2		Gör ett utfall, hälen ska vara i golvet, böj dig fram och sträck dig mot foten
4.	Höft 90 – 90 	6 Per sida	3		2.1.2		Tänk på att jobba på att ha överkroppen rak och central. Rakt ben i förflyttning
5.	Snabba fötter Arbeta sicksack 	Repstege	4				Arbeta sicksack



Träningsprogram – Höst 2025

Version 1

Uppvärmning Inför Ispass Pass 4	Övning	Reps	Set	Vikt Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR RIR Reps in reserv	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
2.	Planka till squat 	6	3		1.1.2		Stå i planka. Hoppa upp till squatposition. Sträck sedan upp med armar. Hoppa sedan tillbaka till plankpositionen
3.	Höft – Hunden 	6 Per sida	3		2.1.2		Kontrollera bäckenet och rotera ut ben/höft mot sidan. Lugnt och kontrollerat tempo. Upp till 90 grader.
4.	Skridskohopp till box 	4 Per sida	3				Börja djupt! Explosivt hopp upp till box.
5.	20 Meter sprint band 	20 m	3	Band			En springer bakom och håller lätt emot med bandet



Träningsprogram – Höst 2025

Version 1

Program 1 cykel

Uppvärmning: Lätt cykel 5 min

Tid	Intensitet	Växel	Vila	Kommentar: 1 set av varje! Vila=VILA
15s	90%	6	30 sek - Cykla lätt	
20s	90%	6	30 sek - Cykla lätt	
25s	85%	5	30 sek - Cykla lätt	
30s	85%	5	30 sek - Cykla lätt	
35s	80%	5	1min - Cykla lätt	
40s	80%	5	1min - Cykla lätt	
35s	85%	5	1min - Cykla lätt	
30s	85%	5	30 sek - Cykla lätt	
25s	90%	6	30 sek - Cykla lätt	
20s	90%	6	30 sek - Cykla lätt	
15s	90%	6	30 sek - Cykla lätt	
20s	90%	6	30 sek - Cykla lätt	
25s	85%	5	30 sek - Cykla lätt	
30s	85%	5	30 sek - Cykla lätt	
		Skala 1-10		
5 min	Nedvarvning			
10 Min	Stretching			
Klar!				



Träningsprogram – Höst 2025

Version 1

Program 2 cykel

Uppvärmning: Lätt cykel 5 min

Tid	Intensitet	Växel	Vila	Kommentar: Vila=lätt cykel
20s	90%	6	40s - lätt cykel	
4 set				Vila 2 min efter avslutad intervall
30s	85%	6	30s - lätt cykel	
6 set				Vila 2 min efter avslutad intervall
10s	100%	8	20s - lätt cykel	
6 set				Vila 2 min efter avslutad intervall
		Skala 1-10		
5 Min	Nedvarvning			
10 Min	Stretching			
Klar!				



Träningsprogram – Höst 2025

Version 1

Program 3 cykel

Uppvärmning: Lätt cykel 5 min

Tid	Intensitet	Växel	Vila	Kommentar: <i>Vila=lätt cykel</i>
60s	75%	4	1min - lätt cykel	
6 set				<i>Vila 2 min efter avslutad intervall</i>
30s	85%	6	30s - lätt cykel	
6 set				<i>Vila 2 min efter avslutad intervall</i>
15s	95%	6	30s - lätt cykel	
10 set				<i>Vila 2 min efter avslutad intervall</i>
		<i>Skala 1-10</i>		
5 Min	Nedvarvning			
10 Min	Stretching			
Klar!				



Träningsprogram – Höst 2025

Version 1

Program 4 cykel				
Uppvärmning: Lätt cykel 5 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	Nedvarvning			
10 Min	Stretching			
Klar!				

Träningsprogram – Höst 2025

Version 1

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	RIR	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
	Rörlighet						Ej om ni kört uppvärmningsprogram inför ispass!!
2.	Skalbaggen 	6 Per sida	3		2.1.2		Sträck dig långt bak med ett ben och motsatt arm. Kontrollera bålen!! Bäckenet får ej kollapsa
3.	Planka med sträck 	6 Per sida	3		2.1.2		Kontrollera bäckenet och rotera ut mot sidan för att avsluta med att sträcka upp armen
Pass 1 Målvakt	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar – Avsluta med sprint! Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Enhand Axelpress knästående 	8 Per sida	3	Hantel	1.1.2	4	Jobba med en arm. Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen.
2.	Step up 	8 Per sida	3	Hantel	2.1.1	4	Markera när du går upp! Kontrollera övningen!
3.	Ninja tuck jump – från knä 	6	3	Kroppsvikt			Sitt på knä och hoppa sedan så högt och långt du kan.
4.	Sidokast med boll – Utfallsläge på stepbräda 	8 Per sida	3	Sandboll			Kontrollera balans och bål. Fånga bollen i utfallsläge och kasta tillbaka bollen med kraft!
5.	Core swissball 	12	3	Swissball	2.1.2		Stå i planka, dra sedan bollen emot dig med hjälp av fötterna. Tappat inte bålstabiliteten!
6.	Sidolyft – Höft 	8 Per sida	3	Kroppsvikt	2.1.2		Lyft benet rakt och så högt du kan, lugnt tempo!
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!

Träningsprogram – Höst 2025

Version 1

Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	RIR	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
	Rörlighet						Ej om ni kört uppvärmningsprogram inför ispass!!
2.	Bålstabilitet 	6 Per sida	3		2.1.2		Kontrollera bäckenet och sträck ut ben med motsatt arm Lugnt och kontrollerat tempo.
3.	Rörlighet överdel rygg 	6 Per sida	3		2.1.2		Kontrollera hållning, stäck in armen motsatt sida så långt du kan, öppna sedan upp mot samma sida med full sträckning uppåt, kontrollera rygg
Pass2 Målvakt	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar – Avsluta med sprint! Vila mellan set: 1-2 Min
1.	TRX Pistolsquat 	6 Per sida	3	TRX	2.1.1		Gå ner i en pistolsquat med hjälp av TRX bandet, jobba i lugnt tempo!
2.	Core – Hold 	30 Sek	3	Kabel			Håll ut armarna och håll vikten, stabilt läge!
3.	Väderkvarnen 	8 Per sida	3	Kettlebell	2.1.2	4	Sträck dig mot fot samtidigt som du kontrollera vikten med utsträckt arm. Kontroll!
4.	Enhands rodd med högt knä 	8 Per sida	3	Kabel	1.1.2	4	Utfallsposition, dra handtaget mot dig samtidigt som du går upp med högt knä
5.	Enhand Bröstpress på bosuboll 	8 Per sida	3	Hantel	1.1.2	4	Jobba med en arm. Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen.
6.	Sit up – Bollkast mot vägg 	8	3	Boll & Swissball			Stabil hållning, sträck dig bak med boll, ta med dig kraften från bål och kasta bollen hårt in i väggen
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!