



Uppdatering Fys Troja U16 Vinter 2025-2026

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 7 Helkropp	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Squat 	6	3	Skivstång	2.1.1	1-2	Håll emot vägen ner (ca 2 sek) Explosivt upp.
2.	Frivändning 	6	3	Skivstång	2.1.1	1-2	Hämta vikten djupt. Tryck på med höft och ben i vändmomentet Explosivt upp!
3.	Enhand Bröstpress på bosuboll 	6 Per sida	3	Hantel	1.1.2	1-2	Jobba med en arm. Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen.
4.	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.
5.	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.
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!

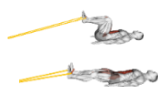


Uppdatering Fys Troja U16 Vinter 2025-2026

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 8 Helkropp	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Markdrag 	6	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 (En hand & upphöjning) 	6 Per sida	3	Hantel	2.1.1	1-2	Gå ner kontrollerat! Gå så djupt du kan pausa i 2 sek, tryck sedan upp
3.	Facepull 	12	3	Kabel	2.1.2	2-3	Dra kabel mot dig, låt armbågarna leda vägen. Stanna när arm och armbåge är i 90 grader vinkel.
4.	Snatch till utfall 	6 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 utfallsposition
5.	Landmine sit up 	8-12	3	Landmine		2-3	Kontrollera balans och bål. Båda händerna på skivstången och håll emot vägen ner
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!

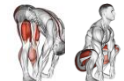


Uppdatering Fys Troja U16 Vinter 2025-2026

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 9 Helkropp	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Utfall – Landmine 	6 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.	One leg squat 	6 Per sida	3	Kroppsvikt / Hantel	1.1.2	1-2	Gå bak i ett utfall – Bakre benet & fot får inte nudda marken
3.	Bänkpress 	6	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 	6 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 	6	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!

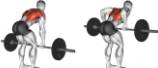


Uppdatering Fys Troja U16 Vinter 2025-2026

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.	Stående Planka med sträck 	6 Per sida	3	Kroppsvikt	2.1.2		Sträck dig långt bak med ett ben och motsatt arm. Kontrollera bålen!! Bäckenet får ej kollapsa
3.	Squats med sträck 	6	3	Kroppsvikt	2.1.2		Sträck dig ner mot tårna med raka ben, ta tag i tårna och gå ner i en djup squat. Gå långsamt upp till startpositionen
Pass 10 Helkropp	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Squat 	6	3	Skivstång	2.1.1	1-2	Håll emot vägen ner (ca 2 sek) Explosivt upp.
2..	Step up (Kabel) 	6 Per sida	3	Kabel	2.1.1	1-2	Markera när du går upp! Kontrollera övningen!
3.	Bröstpress 	6	3	Hantel	2.1.1	1-2	Håll emot vägen ner! Explosivt upp. Kontroll i övningen!
4.	Enhand Axelpress knästående 	6 Per sida	3	Hantel	1.1.2	1-2	Jobba med en arm. Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen.
5.	Hög rodd 	12	3	Hantel	1.1.2	2-3	Dra hantlarna uppåt och tryck ut armbågarna, håll emot vägen ner.
6.	Bergsklättraren 	30 sek	3	Kroppsvikt			Knät till motsatt armbåge
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!



Uppdatering Fys Troja U16 Vinter 2025-2026

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 höft 	6 Per sida	3	Kroppsvikt	3.1.3		Stå i djup utfallsposition, in med armbågen till insida knä på det ben som är främre. Samma hand ska sedan sträcka upp mot taket samtidigt som överkroppen rotera med och öppnar upp.
3.	Masken 	6	3	Kroppsvikt	2.1.2		Börja i plankposition, gå sedan upp steg för steg till stående, raka ben under förflyttningen.
Pass 11 Helkropp	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Markdrag 	6	3	Trap bar	2.1.1	1-2	Rak och fin hållning. Hämta vikten djupt. Benen ska göra arbetet. Explosivt upp!
2.	Landmine clean and press 	6 Per sida		Landmine	1.1.2	1-2	Stabil hållning och kontroll! Tryck på med höft och ben i vändmomentet Byt arm i vändningen och avsluta med press
3.	Nordic curls 	6-8	3	Kroppsvikt		1-2	Håll emot hela vägen ner! Ta emot dig med armarna!
4.	Rodd 	6	3	Skivstång	1.1.2	1-2	Dra skivstången upp mot naveln, håll emot vägen ner. Stabil hållning!!
5.	Facepull 	12	3	Kabel	2.1.2	2-3	Dra kabel mot dig, låt armbågarna leda vägen. Stanna när arm och armbåge är i 90 grader vinkel.
6.	Biceps curls 	12	3	Hantlar	1.1.2	1-2	Sitt ner utan ryggstöd. Kontrollera vikten utan sväng!
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!



Uppdatering Fys Troja U16 Vinter 2025-2026

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.	Enbensböj på step 	6 Per sida	3	Kroppsvikt	2.1.2		Gå ner med ena benet utanför steppen, försök ha det rakt och nudda med hälen i golvet, tryck upp med andra benet.
3.	Spindeln, nudda motsatt fot 	6 Per sida	3		2.1.2		Sträck hand mot motsatt fot, ha så raka ben som möjligt
Pass 12 Helkropp	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Front squat 	6	3	Skivstång	2.1.1	1-2	Kontrollera övningen & tryck explosivt upp
2.	Utfall Landmine 	6 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.
3.	Bänkpress 	6	3	Skivstång	2.1.1	1-2	Kontrollerad nergång! Brösta upp och möt vikten Huvud, skuldror, rumpa i kontakt med bänk!
4.	Sidokast med boll – Utfallsläge på stepbräda 	6 Per sida	3	Sandboll		2-3	Kontrollera balans och bål. Fånga bollen i utfallsläge och kasta tillbaka bollen med kraft!
5.	Armhävningar (Stepbräda) 	12-15	3	Kroppsvikt	3.1.1	1-2	Gå ner och nudda pannan i golvet (3 sekunder ner) Explosivt upp!
6.	Triceps push 	12	3	Kabel (rep)	1.1.2	2-3	Dra repet neråt, kontrollera rörelsen, triceps ska göra arbetet!
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!



Uppdatering Fys Troja U16 Vinter 2025-2026

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.	Clean and press – (midja) 	6	3	TRX Kroppsvikt	1.1.1	1-2	Gå så djupt du kan! Raka ben!
3.	Axelpress (en arm) 	6 Per Sida	3	Hantel	1.1.2	1-2	Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen. Sitt på bänk utan ryggstöd!
4.	Bröstpress – Lutande 	6	3	Hantlar	2.1.1	1-2	Håll emot vägen ner! Explosivt upp. Kontroll i övningen!
5.	Enarmsrodd 	6 Per sida	3	Hantel / Kettlebel	1.1.2	1-2	Stå lätt lutad framåt med kontrollerad bål
6.	Situps på bänk 	30 sek	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!



Uppdatering Fys Troja U16 Vinter 2025-2026

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 	6	3	Skivstång	2.1.1	1-2	Kontrollerad nergång! Brösta upp och möt vikten Huvud, skuldror, rumpa i kontakt med bänk!
2.	Twist 	6 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 hälarna, explosivt upp, håll emot vägen ner.
5.	Snatch (Hantel) 	6 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!



Uppdatering Fys Troja U16 Vinter 2025-2026

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 	6 Per sida	3	Hantel	1.1.2	1-2	Jobba en arm i taget, kontroll på bålen!
2.	Z-press 	6	3	Hantel	1.1.2	1-2	Rak hållning! Stanna hantlarna i brösthöjd!
3.	Landmine – Axelpress 	6 Per sida	3	Landmine	1.1.2	1-2	Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen. Håll emot vägen tillbaka.
4.	Sit up – Bollkast mot vägg 	6	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 	6 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!

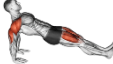


Uppdatering Fys Troja U16 Vinter 2025-2026

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 	6	4	Skivstång	2.1.1	1-2	Håll emot vägen ner (ca 2 sek) Explosivt upp.
2.	Landmine enben Deadlift 	6 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 (Kabel) 	6 Per sida	3	Kabel	2.1.1	1-2	Markera när du går upp! Kontrollera övningen!
4.	Cossack squat 	6 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 	6 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!



Uppdatering Fys Troja U16 Vinter 2025-2026

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 	60 Sek	3	Viktskiva			Sitt i 90 grader mot vägg! Håll ut i 40sek. Efter genomfört 1A & 1B= Vila
2.	Hamstring curl (band) 	8 Per sida	3	Band	1.1.2	1-2	Kontroll i övningen, håll emot vägen tillbaka.
3.	Woodchop lågt till högt 	6 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!

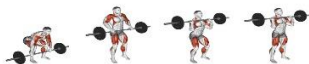


Uppdatering Fys Troja U16 Vinter 2025-2026

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 3 Underkropp	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Front Squats 	6	3	Skivstång	2.1.1	1-2	Gå ner kontrollerat! Pausa i 90 grader i 2 sekunder, tryck sedan Explosivt upp
2.	Bulgarian split squat (En hand & upphöjning) 	6 Per sida	3	Hantel	2.1.1	1-2	Gå ner kontrollerat! Gå så djupt du kan pausa i 2 sek, tryck sedan upp
3.	Nordic curls 	6-8	3	Kroppsvikt		1-2	Håll emot hela vägen ner! Ta emot dig med armarna!
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.	Bergsklättraren 	30 sek	3	Kroppsvikt			Knät till motsatt armbåge
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!



Uppdatering Fys Troja U16 Vinter 2025-2026

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.	20 Meter sprint band 	3 x 20 m		Band			En springer bakom och håller lätt emot med bandet
2.	Skridskohopp till box 	6 Per sida	3	Kroppsvikt			Hämta kraften djupt, sidohopp upp till boxen
3.	Box Squat 	6	3	Skivstång	2.1.1	2-3	Håll emot vägen ner (ca 2 sek) Explosivt upp.
4.	Clean and press – (midja) 	6	3	Skivstång	1.1.1	2-3	Explosiv vändning från midja, avsluta med press
5.	Sidokast med boll – Utfallsläge på stepbräda 	6 Per sida	3	Sandboll		2-3	Kontrollera balans och bål. Fånga bollen i utfallsläge och kasta tillbaka bollen med kraft!
6.	Enarms rodd 	6 Per sida	3	Kabel	1.1.2	2-3	Explosivt arbete, kontrollera bålen
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!

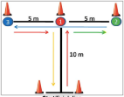


Uppdatering Fys Troja U16 Vinter 2025-2026

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		Kontrollera nergång, explosivt upp – Justera boxens höjd för svårare genomförande . Justera boxens höjd beroende nivå du är på
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.	Wall ball – Sidokast knästående 	6 Per sida	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!

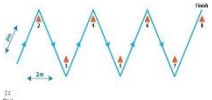


Uppdatering Fys Troja U16 Vinter 2025-2026

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 	5 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 	6 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!



Uppdatering Fys Troja U16 Vinter 2025-2026

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 	5 Per sida	3	Band	1.1.1		Fäst bandet stabilt, hoppa ut och pausa 1 sek i ytterläget!
2.	Bulgarian split squat (Hopp över hinder) 	6 Per sida	3	Hantel	2.1.1		Kontrollera hållningen under hoppen.
3.	Hip thrust med band 	6	3	Band	1.1.2		Låt höften göra arbetet, tryck bak säte och höft – tryck sedan fram samma muskelgrupper – sakta tillbaka
4.	Cossack squat 	6 Per sida	3	Hantel	2.2.1	3-4	Lugnt och kontrollerat tempo, gå så djupt du kan med kontrollerad hållning
5.	Core swissball 	30 sek	3	Swissball	2.1.2		Stå i planka, dra sedan bollen emot dig med hjälp av fötterna. Tappat inte bålstabiliteten!
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!



Uppdatering Fys Troja U16 Vinter 2025-2026

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) 	15 sek	3	Viktskiva			Snabba shufflehopp – Håll i en viktskiva och sträck ut med raka armar framåt
2.	Ninja tuck jump – från knä 	5	3	Kroppsvikt			Sitt på knä och hoppa sedan så högt och långt du kan.
3.	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.
4.	Leg curl - Swiss ball 	30 sek	3	Swissball	2.1.2		Arbeta i lugnt tempo, låt baksida lår göra arbetet!
5.	Enhand Axelpress knästående 	6 Per sida	3	Hantel	1.1.2	3-4	Jobba med en arm. Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen.
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!



Uppdatering Fys Troja U16 Vinter 2025-2026

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 Cirkel	Övning	Reps	Set 3	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Sidoshuffle över stepbräda (Håll i en viktskiva) 	40 sek		Viktskiva			Jobba med tempo i övningen! Kontrollera övningen!
2.	Planka med drag 	40 sek		Kettlebell			Jobba med tempo i övningen! Kontrollera övningen!
3.	Snatch 	40 sek		Kettlebell / Hantel			Jobba med tempo i övningen! Kontrollera övningen!
4.	Hopprep 	40 sek		Hopprep			Jobba med tempo i övningen! Kontrollera övningen!
5.	Utfall Landmine 	40 sek		Skivstång – Landmine			Jobba med tempo i övningen! Kontrollera övningen!
6	Leg curl - Swiss ball 	40 sek		Swissball			Jobba med tempo i övningen! Kontrollera övningen!
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!



Uppdatering Fys Troja U16 Vinter 2025-2026

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 2 Cirkel	Övning	Reps	Set 3	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Goblet squats 	40 sek		Hantel / viktskiva			Jobba med tempo i övningen! Kontrollera övningen!
2.	Push and press 	40 sek		Hantlar		1-2	Jobba med tempo i övningen! Kontrollera övningen!
3.	Utfall 	40 sek		Hantlar		1-2	Jobba med tempo i övningen! Kontrollera övningen!
4.	Kettlebell swing 	40 sek		Kettlebell		2-3	Jobba med tempo i övningen! Kontrollera övningen!
5.	Markdrag 	40 sek		Trapbar		1-2	Jobba med tempo i övningen! Kontrollera övningen!
6.	Bergsklättraren 	40 sek		Kroppsvikt			Jobba med tempo i övningen! Kontrollera övningen!
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!