

Styrka P19 EHF

Benpass uppdelade i 2 block.

Värm alltid upp 10-15 min innan med lätta övningar och rörlighet.

Pass 1-6 är basstyrka Block 1

Pass 7-10 är maxstyrka och explosivitet, Block 2

Reps	Vikt
2	95%
3	90%
4	87.5%
5	85%
6	82.5%
8	75%
10	70%

Block 1

Benpass 1 och 2

Setvila 2 min

Knäböj	Reps	set
	6	4

Raka marklyft	Reps	set
	8	3

Utfallssteg bakåt	Reps	set
Med hantlar	8 per ben	3

Copenhagen abduktor	Reps	set
	15-20 sek	3 per sida

Fällkniv	Reps	set
Bromsa på nedvägen 4 sek	10	3
Stående utfallsrotationer		
	10 per sida	3

Benpass 3-4

Splitsquats	Reps	set
	6 per ben	4

Nordic Hamstring/Finska	Reps	set
	6 per ben	3

Höftlyft/hipthrusters me	Reps	set
Enbensövning med stång	10 per ben	3

Tåhävning	Reps	set
Stå på vikt	10	4

Planka	Reps	set
	45 sek	6
Armhävningsstående		
Diagonaler. Hö knä till vä armbåge	20	3

Benpass 4-5

Marklyft	Reps	set
I trapbar eller med stång	6	5

Utfallsteg med hantlar	Reps	set
	8 steg/ben	3

Leg curl	Reps	set
I maskin eller på boll	10	3

Copenhagen abduktor	Reps	set
	15-20 sek	3 per sida

Fällkniv	Reps	set
Bromsa på nedvägen 4 sek	10	3
Stående utfallsrotationer		
	10 per sida	3

Block 2

Pass 7-8

Syftet är att varje repetition utförs med maximal hastighet

Marklyft	Reps	set
I trapbar	4	4

Djupa knäböj med upphopp	Reps	set
Egen vikt eller lätta hantlar	5	3

Enbens-boxhopp	Reps	set
I trapbar eller med stång	4 per ben	3

Kettlebell-sving	Reps	set
medeltung	6	3

Planka	Reps	set
	45 sek	6
Rotationer sittande på bänk		
Med bänk	10	3

Pass 9-10

Syftet är att varje repetition utförs med maximal hastighet

Frivändningar	Reps	set
	3	4

Splitsquats	Reps	set
Snabbt upp, kontroll ner	5 per ben	3

Skridskohopp	Reps	set
Hoppa långt i sidled och landa med kontroll och håll 1 sek	3	4

Drop-jumps	Reps	set
30-40 cm låda. Kliv ner och hoppa direkt upp	4	3

Planka	Reps	set
	45 sek	6
Rotationer sittande på bänk		
Med bänk	10	3