

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

Överkroppspass: **Block 1 (Pass 1 och 2 upprepar du 3 ggr vardera)**

Block 2 (Pass 3 och 4 upprepar du 2 ggr vardera)

Överkroppspass 1

Bänkpress/hantelpress	Reps	set
	8	4

Militärpress	Reps	set
Stång	8	3

Chins/pull-ups	Reps	set
	8-10	4

Gorillarodd	Reps	set
Kettlebells	8 per arm	4

Utåtrotnationer	Reps	set
Kabel eller gummiband	12 per arm	3

Sidoplanka med rotation	Reps	set
Ställ dig i en sidoplanka på ena underarmen. Lyft upp höften så att kroppen bildar en rak linje. Sträck den fria armen rakt upp mot taket. Roter sedan överkroppen nedåt och "trä" den övre armen in under din egen kropp, innan du kontrollerat återgår till utgångsläget.	10	3
Russian Twist		
Med medicinboll eller viktskiva	20	3

Överkroppspass 2

Skivstångrodd	Reps	set
	8	4

Lutande hantelpress	Reps	set
	10	3

Hantelrodd på bänk	Reps	set
	10 per arm	3

Hantellyft åt sidan	Reps	set
	10 per arm	3

Planka med kettlebellflytt	Reps	set
Stå i armhävningställning, hämta kettlebellen med hö hand när den står vid vä hand och omvänt	20	3
Dead bug med pilatesboll		
Pressa ihop bollen med vä knä och hö armbåge. Sträck samtidigt ut Hö ben och vä arm. Sedan omvänt	20	3

Överkroppspass 3

Syftet är att varje repetition utförs med maximal hastighet

Bänkpress	Reps	set
60-70 % av max. Tryck stången så snabbt du kan.	4-5	3

Medicinboll kast (över huvudet)	Reps	set
Hitta en lång korridor och kasta så hårt och långt du kan	6	4

Landmine press	Reps	set
Enarms stångpress från golvet, stå på knä	6	3

Chins	Reps	set
Viktade om du klarar	4	4

Band pull aparts	Reps	set
Med gummiband	20	3

Fällkniv med rullning	Reps	set
Rulla ett helt varv	10	3
Toe to bar		
	5	3

Överkroppspass 4

Frivändningar eller höga drag	Reps	set
	4	4

Snabba enhandsrodd/Kabelrodd	Reps	set
	6	4

Sidles medicinbollkast	Reps	set
	6	3

Dips	Reps	set
	6-8	3

Rotatorkuff utåtrotation	Reps	set
Snabba men med kontroll	10	3

Fällkniv med rullning	Reps	set
Rulla ett helt varv	10	3
Toe to bar		
	5	3