**Maxstyrkeprogram 2021**

**Målsättning efter 28 pass**

Frivändning \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Knäböj \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Bänkpress \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Chins \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Procentsatserna avser % **av gällande målsättning i respektive övning.**

Efter träningspass 28 kommer ditt maximum i övningarna att styra den fortsatta träningen.

Vila 1,5-3min eller tills du känner dig återhämtad vid toppset, vid uppvärmning och mage/komplementsövningar räcker det med 1min vila.

**Pass 1** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

Frivändning 50 % 70 % 75 % x 4

5 2 3

(............. ……………. …………………)

Knäböj 50 % 70 % 75 % x 3

5 3 3

(............. ……………. …………………)

Höftlyft 3 x 10 (…………………………..)

Plinthopp 3 x 5 hopp

Marklyft 3 x 6 (…………………………..)

Plankan m rotation 3 x 16

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 2** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set

Bänkpress 50 % 70 % 75 % x 4

5 2 3

(............. ……………. …………………)

Stående rodd 3 x 8 (…………………………..)

Liggande chins 3 x 8

Dips 3 x 5

Axelpress i ryckfattning 3 x 8 (…………………………..)

External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

Situps med belastning 3 x 8 (…………………………..)

Fällkniv 3 x 8 (…………………………..)

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 3** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

Frivändning 50 % 70 % 75 % 80 %

5 3 2 1212

(............. ……………. …………. ……………)

Knäböj 50 % 70 % 75 % 80 %

5 3 2 1212

(............. ……………. ………. …………….)

Ryck nacke 3 x 6 (…………………………..)

Benspark 3 x 10 (…………………………..)

Fallande hamstring / finnen 3 x 8

Utfall framåt m stång 2 x 6 / ben (…………………………..)

Plankan m rotation 3 x 16 (…………………………..)

Liggande benlyft 3 x 10 (…………………………..)

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 4** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set

Bänkpress 50 % 70 % 75 % 80 %

5 3 2 1212

(............. ……………. ……… …………….)

Chins 3 x 6 ev m vikt…… (……. ………. ………..)

Armhävning med klapp 3 x 6 (………………………….)

Omvända flyes 3 x 12 (………………………….)

Biceps curls 3 x 12 (…………………………..)

External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

Hängande benlyft 3 x 8

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 5** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

Frivändning 50 % 70 % 75 % x 5

5 2 3

(............. ……………. …………………)

Knäböj 50 % 70 % 75 % x 4

5 3 3

(............. ……………. …………………)

Höftlyft 3 x 8 (…………………………..)

Plinthopp 4 x 4 hopp

Marklyft raka ben 3 x 8 (…………………………..)

Fällkniv 3 x 12

Situps m belastning 3 x 12 (…………………………..)

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 6** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set

Bänkpress 60 % 70 % 75 % x 5

5 2 3

(............. ……………. …………………)

Stående rodd 4 x 6 (…………………………..)

Liggande chins 4 x 6

Dips 3 x 6-8

Axelpress i ryckfattning 4 x 6 (…………………………..)

External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

Situps med belastning 3 x 8 (…………………………..)

Plankan 3 x 1 min

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 7** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

Frivändning 50 % 70 % 75 % 80 %

5 3 2 2323

(............. ……………. …………. ……………)

Knäböj 50 % 70 % 75 % 80 %

5 3 2 2323

(............. ……………. ………. …………….)

Ryck nacke 3 x 5 (…………………………..)

Benspark 3 x 8 (…………………………..)

Hamstringscurl 3 x 8 (…………………………..)

Utfall framåt m stång 3 x 5 / ben (………………………….)

Bollkast i sidled stående 3 x 10/ sida (…………………………..)

Fällkniv 3 x 12

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 8** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set

Bänkpress 50 % 70 % 85 % 80 %

5 3 2 2323

(............. ……………. ……… …………….)

Chins 3 x 3 ev m vikt…… (……. ………. ………..)

Armhävning med klapp 4 x 6 (………………………….)

Biceps curls 3 x 12 (…………………………..)

Omvända flyes 3 x 12 (………………………….)

External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

Hängande benlyft 3 x 8

Plankan rotation 3 x 20

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 9** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

Frivändning 50 % 70 % 75 % x 5

5 3 3

(............. ……………. …………………)

Knäböj 50 % 70 % 75 % x 4

5 3 3

(............. ……………. …………………)

Enbenshöftlyft 3 x 6 / ben (…………………………..)

Plinthopp 5 x 3 hopp

Marklyft 3 x 4 (…………………………..)

Plankan 3 x 1 min

Sneda situps 3 x 16

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 10** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set

Bänkpress 60 % 70 % 75 % x 5

5 3 3

(............. ……………. …………………)

Stående rodd 5 x 5(…………………………..)

Liggande chins 3 x 8

Liggande tricepspress 3 x 10 (…………………………..)

Axelpress i ryckfattning 3 x 8 (…………………………..)

External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

Situps med belastning 3 x 8 (…………………………..)

Bollkast i vägg 3 x 10 / sida (…………………………..)

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 11** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

Frivändning 50 % 70 % 80 % 85 %

5 3 2 1212

(............. ……………. …………. ……………)

Knäböj 50 % 70 % 80 % 85 %

5 3 2 1212

(............. ……………. ………. …………….)

Ryck nacke 4 x 4 (…………………………..)

Benspark 3 x 10 (…………………………..)

Fallande hamstring / finnen 3 x 8

Utfall framåt m stång 3 x 4 / ben (…………………………..)

Plankan m rotation 3 x 20

Liggande benlyft 3 x 10

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 12** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set

Bänkpress 50 % 70 % 80 % 85 %

5 3 2 1212

(............. ……………. ……… …………….)

Chins 3 x max reps (……. ………. ………..)

Dips 3 x max reps (……… ……… ……..)

Armhävning med klapp 3 x 8 (………………………….)

Omvända flyes 3 x 12 (………………………….)

External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

Hängande benlyft 3 x 8

Sidoplankan 3 x 30 sek /sida

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 13** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

Frivändning 50 % 70 % 80 % x 4

5 3 3

(............. ……………. …………………)

Knäböj 50 % 70 % 80 % x 3

5 3 3

(............. ……………. …………………)

Höftlyft 3 x 6 (…………………………..)

Plinthopp 3 x 5 hopp

Marklyft raka ben 4 x 6 (…………………………..)

Sneda situps m bollkast 3 x 16

Fällkniv 3 x 15

**Pass 14** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set

Bänkpress 60 % 70 % 80 % x 4

5 3 3

(............. ……………. …………………)

Stående rodd 3 x 8 (…………………………..)

Liggande chins 4 x 6

Biceps curls 3 x 12 (…………………………..)

Axelpress i ryckfattning 4 x 6 (…………………………..)

External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

Situps med belastning 3 x 8 (…………………………..)

Plankan m rotation 3 x 20

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 15** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

Frivändning 50 % 70 % 80 % 90 % 4

5 3 2 1

(............. ……………. …………. ……………)

Knäböj 50 % 70 % 80 % 90 % 3

5 3 2 1

(............. ……………. ………. …………….)

Ryck nacke 3 x 3 (…………………………..)

Hamstringscurl 3 x 8 (…………………………..)

Benspark 3 x 8 (…………………………..)

Utfall framåt m stång 3 x 6 / ben (…………………………..)

Sidoplankan 3 x 40 sek/sida

Liggande benlyft 3 x 15

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 16** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set

Bänkpress 50 % 70 % 80 % 90 % 4

5 3 2 1

(............. ……………. ……… …………….)

Chins 3 x 6 m vikt…… (……. ………. ………..)

Dips 3 x 6 m vikt (…… ……… ………..)

Armhävning med klapp 4 x 6 (………………………….)

Omvända flyes 3 x 12 (………………………….)

Flyes 3 x 12 (…………………………..)

External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

Hängande benlyft 3 x 8

Diagonal fällkniv 3 x 16

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 17** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

Frivändning 50 % 70 % 80 % x 5

5 2 3

(............. ……………. …………………)

Knäböj 50 % 70 % 80 % x 4

5 2 3

(............. ……………. …………………)

Enbenshöftlyft 3 x 6/sida (…………………………..)

Plinthopp 4 x 4 hopp

Marklyft 4 x 4 (…………………………..)

Situps m raka ben m vikt 3 x 12 (…………………………..)

Plankan diagonala lyft 3 x 16

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 18** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set

Bänkpress 60 % 70 % 80 % x 5

4 2 3

(............. ……………. …………………)

Stående rodd 4 x 6 (…………………………..)

Liggande chins 3 x 8

Liggande tricepspress 3 x 8 (…………………………..)

Axelpress i ryckfattning 3 x 8 (…………………………..)

Biceps curls 3 x 15 (…………………………..)

External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

Liggande benlyft 3 x 10

Situps med belastning 3 x 8 (…………………………..)

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 19** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

Frivändning 50 % 70 % 80 % 85 %

5 3 2 323

(............. ……………. …………. ……………)

Knäböj 50 % 70 % 80 % 85 %

5 3 2 323

(............. ……………. ………. …………….)

Ryck nacke 3 x 5 (…………………………..)

Benspark 3 x 8 (…………………………..)

Fallande hamstring / finnen 3 x 8

Utfall framåt m stång 3 x 5 / ben (…………………………..)

Diagonal plankan 3 x 20

Liggande benlyft 3 x 15

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 20** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set

Bänkpress 50 % 70 % 80 % 85 %

5 3 2 323

(............. ……………. ……… …………….)

Chins 3 x 6 m vikt (……. ………. ………..)

Dips 3 x 6 m vikt (……. ………. ………..)

Flyes 3 x 8 (………………………….)

Omvända flyes 3 x 12 (………………………….)

External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

Hängande benlyft 3 x 8

Situps m boll kast i vägg 3 x 12

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 21** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

Frivändning 50 % 70 % 85 % x 5

5 3 2

(............. ……………. …………………)

Knäböj 50 % 70 % 85 % x 4

5 3 2

(............. ……………. …………………)

Höftlyft 3 x 8 (…………………………..)

Plinthopp 5 x 3 hopp

Marklyft raka ben 3 x 8 (…………………………..)

Diagonal plankan 3 x 20

Fällkniv 3 x 15

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 22** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set

Bänkpress 60 % 70 % 85 % x 5

4 2 2

Stående rodd 5 x 5 (…………………………..)

Liggande chins 4 x 6

Liggande triceps curls 3 x 8 (…………………………..)

Biceps curls 3 x 8 (…………………………..)

Axelpress i ryckfattning 4 x 6 (…………………………..)

External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

Situps med belastning 3 x 8 (…………………………..)

Plankan m rotation 3 x 20

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 23** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

Frivändning 50 % 70 % 80 % 90 %

5 3 2 121

(............. ……………. …………. ……………)

Knäböj 50 % 70 % 80 % 90 %

5 3 2 121

(............. ……………. ………. …………….)

Ryck nacke 4 x 4 (…………………………..)

Benspark 3 x 8 (…………………………..)

Hamstringscurl 3 x 8 (…………………………..)

Utfall framåt m stång 3 x 4 / ben (…………………………..)

Liggande benlyft 3 x 10

Sneda Situps m vikt 3 x 10 / sida (…………………………..)

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 24** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set

Bänkpress 50 % 70 % 80 % 90 %

5 3 2 121

Chins 3 x 5 m vikt (……. ………. ………..)

Dips 3 x 5 m vikt (…… ……… ……..)

Armhävning med klapp 4 x 6 (………………………….)

Omvända flyes 3 x 12 (………………………….)

External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

Hängande benlyft 3 x 8

Diagonal plankan 3 x 20

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 25** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

Frivändning 50 % 70 % 80 % x 5

5 3 3

(............. ……………. …………………)

Knäböj 50 % 70 % 80 % x 4

5 3 3

(............. ……………. …………………)

Plinthopp 3 x 5 hopp

Marklyft 5 x 3 (…………………………..)

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 26** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set

Bänkpress 50 % 70 % 80 % x 5

5 3 3

Stående rodd 3 x 8 (…………………………..)

Liggande chins 3 x 8

Axelpress i ryckfattning 3 x 8 (…………………………..)

External rotation liggandes 3 x 12/sida (………………………….)

Situps med belastning 3 x 8 (…………………………..)

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 27** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Knäkontroll - 5 övningar
* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
* Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

Frivändning 70 % 80 % 90 %

3 2 1

95 % Max 75 % x 3

1 1 3

(............. …………. ……………)

(............. ……………. ………….)

Knäböj 70 % 80 % 90 %

3 2 1

95 % Max 75 % x 2

1 1 3

(............. …………. ……………)

(............. ……………. ………….)

Ryck nacke 3 x 3 (…………………………..)

Fallande hamstring / finnen 3 x 8

Utfall framåt m stång 3 x 4 / ben (…………………………..)

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pass 28** Datum\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Uppvärmning**

* Axlar gummiband - 5 övningar
* Klättra vägg 5st x 3 set

Bänkpress 70 % 80 % 90 %

3 2 1

95 % Max 75 % x 2

1 1 3

Chins 1 x MAX

Dips 1 x MAX

Flyes 3 x 5 (………………………….)

Omvända flyes 3 x 12 (………………………….)

Biceps curls 3 x 12 (………………………….)

Hängande benlyft 3 x 8

Kommentar:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**UTVÄRDERING AV MAXSTYRKEPERIODEN**

**Min målsättning var**: **Jag gjorde:**

Frivändning: …………………. ……………………

Knäböjning: …………………. ……………………

Bänkpress: …………………. ……………………

Chins: …………………. ……………………

Detta var bra i perioden

…………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………………………….

Detta var inte bra

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

I framtiden ska jag tänka på

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………