**EXPLOSIV STYRKA – Överkropp**

Där alla moment skall ske explosivt.

**Pass 1** Datum…………………

**Uppvärmning**

1. **Hopprep 5 min**
2. **Klättra vägg \* 10**
3. Sotpress 3 x 5 (………….. )
4. Bänkpress (40-60% av 1 RM) 3 x 4 (………….. )
5. Chins ev vikt 3 x 4

Enarms split hantel 3 x 4 (………….. )

1. Stående flyes 3 x 5

Bollkast i mark 3 x 5

1. Medicinbollkast sida på knä (Explosivt utförande) 3 x 5 / sida

Fällkniv 3 x 5

Komm: ……………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………..

**Pass 2** Datum…………………

**Uppvärmning**

1. **Hopprep 3 min**
2. **Swimmer \* 10**
3. **Utåtrotation gummi \* 10**
4. Axelpress ryck grepp (Explosivt utförande) 3 x 5

Wallball explosivt utförande 3 x 3

1. Armböj med klapp 3 x 4

Tricepspress liggande 3 x 5

1. Axelpress i joystick utfallsposition 4 x 3

Stående rodd 3 x 5

1. Hängande benuppdrag 3 x 5

[Fällkniv med rotation](https://drive.google.com/open?id=1JKzlcTcddjKfNqdXkwm7CuLRZebAVGFy) 3 x 6 (3/sida)

[Stjärnan med rotation](https://drive.google.com/open?id=1JICRdWYI-BJDIrDHDTt_ZKhHMEKdiaX_) 3 x 5 (3/sida)

Komm: ……………………………………………………………………………………………………………………………………

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

**Pass 3** Datum…………………

**Uppvärmning**

1. **(10 jumpin jacks, 10 skidåkare, 5 burpees) x 2**
2. **Jorden runt x 4+4 varv (lätt vikt)**
3. **Bakåtrotation med gummiband x 10/arm**
4. Bänkpress 3 x 4

Armböj med klapp 3 x 3

1. Stående rodd 3 x 5
2. Chins ev vikt 3 x 5

Dips ev vikt 3 x 5

1. Kast öh m. Medicinboll utfallsposition 3 x 5

Sneliggande fällknivar 3 x 5 / sida

Situps med rotation 3 x 10

Komm: ……………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………

**Pass 4** Datum…………………

**Uppvärmning**

1. **Hopprep 5 min**
2. **Klättra vägg \* 5**
3. [Sotspress](https://drive.google.com/open?id=1JPC-fVqwqzfP6wvlDsM2H9pAIEBlevGN) 3 x 5 (………….. )
4. Bänkpress (40-60% av 1 RM) 3 x 4 (………….. )

Enarms press m gummiband 3 x 6

1. Axelpress i joystick utfallsposition 3 x 4 (………….. )

Stående flyes 3 x 5

1. Medicinbollkast sida på knä (Explosivt utförande) 3 x 5 / sida

Fällkniv 3 x 5

1. 3 stegs start med motstånd 3 x 3 starter/sida

Komm: ……………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………

**Pass 5** Datum…………………

**Uppvärmning**

1. **Hopprep 3 min**
2. **Swimmer \* 10**
3. **Utåtrotation gummi \* 10**
4. Axelpress ryckfattning (Explosivt utförande), superset 3 x 5

Wallball explosivt utförande 6kg 3 x 10

1. Plankan med drag av vikt ca 2 m drag 3 x 2

Tricepspress 3 x 5

1. Chins, hopp upp håll emot ner 3 x 8

Dips, hopp upp håll emot ner 3 x 8

1. Stående rodd 3 x 5

3D Ground 2 overhead 4 vinklar 3 x 2/ vinkel

1. Hängande benuppdrag 3 x 5

[Fällkniv med rotation](https://drive.google.com/open?id=1JKzlcTcddjKfNqdXkwm7CuLRZebAVGFy) 3 x 6 (3/sida)

[Stjärnan med rotation](https://drive.google.com/open?id=1JICRdWYI-BJDIrDHDTt_ZKhHMEKdiaX_) 3 x 5 (3/sida)

Komm: ……………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………

**Pass 6** Datum…………………

**Uppvärmning**

1. **(10 jumpin jacks, 10 skidåkare, 5 burpees) x 2**
2. **Jorden runt x 4+4 varv (lätt vikt)**
3. **Bakåtrotation med gummiband x 10/arm**
4. Bänkpress 3 x 4

Armböj med klapp (Superset) 3 x 3

1. Axellyft i joystick utfallsposition 3 x 5 /sida

Stående rodd 3 x 5

1. Stående drag rep 2 gånger 3 x 2

Enarms split 3 x 8

1. Kast öh m. mb utfallsposition 3 x 5

Sneliggande fällknivar 3 x 5 / sida

1. Trestegs start m motstånd 4 x 2 /sida  
   Baklängesgång med viktskiva 20 m 4x20m

Komm: ……………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………

**Pass 7** Datum…………………

**Uppvärmning**

1. **Hopprep 5 min**
2. **Klättra vägg x5**
3. [Sotspress](https://drive.google.com/open?id=1JPC-fVqwqzfP6wvlDsM2H9pAIEBlevGN) 3 x 5
4. Bänkpress (40-60% av 1 RM) 3 x 4

Enarms press m gummiband 3 x 6

1. Chins hopp upp håll emot ner 3 x 4

Dips hopp upp håll emot ner 3 x 4

1. Stående flyes 3 x 5

Handleds Flipp 2 vinklar 3 x 5/vinkel/arm

1. Medicinbollkast sida på knä (Explosivt utförande) 3 x 5 / sida

Fällkniv 3 x 5

Omvända burpees 3 x 5

Komm: ……………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………..

**Pass 8** Datum…………………

**Uppvärmning**

1. **Hopprep 3 min**
2. **Swimmer \* 10**
3. **Utåtrotation gummi \* 10**
4. Axelpress ryckfattning (Explosivt utförande), superset 3 x 5

Wallball explosivt utförande 3 x 10

1. Plankan med repdrag 2 vändor 3 x 2x 2 m

Triceps press 3 x 5

1. Axellyft i joystick utfallsposition 4 x 3/sida

Stående rodd 3 x 5

1. Hängande benuppdrag 3 x 5

[Fällkniv med rotation](https://drive.google.com/open?id=1JKzlcTcddjKfNqdXkwm7CuLRZebAVGFy) 3 x 6 (3/sida)

[Stjärnan med rotation](https://drive.google.com/open?id=1JICRdWYI-BJDIrDHDTt_ZKhHMEKdiaX_) 3 x 5 (3/sida)

1. Trestegs start m motstånd 3 x 3 /sida

Baklängesgång med viktskiva 20 m 3x20 m

Komm: ……………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………

**Pass 9** Datum…………………

**Uppvärmning**

1. **(10 jumpin jacks, 10 skidåkare, 5 burpees) x 2**
2. **Jorden runt x 4+4 varv (lätt vikt)**
3. **Bakåtrotation med gummiband x 10/arm**
4. Bänkpress 3 x 4 hopp

Press med gummiband 30 sek 3 x 30 sek/arm

1. Chins hopp upp håll emot ner 3 x 5

Dips hopp upp håll emot ner 3 x 5

1. Stående rodd 3 x 5

Stående flyes 3 x 10

1. Fotbollsinkast m. Medicinboll 3 x 5

Sneliggande fällknivar 3 x 5 / sida

Joystick explosivt 3 x 3

1. 20 m rusch (Max) 6 x 20 meter, 90 sek vila mellan varje

Komm: ……………………………………………………………………………………….

………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………

**Utvärdering efter 9 pass**

**Sammanfattning dina kommentarer**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Vad upplevde du som det bästa med passen?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_