**EXPLOSIV STYRKA BEN**

**Pass 1** Datum…………………

**Uppvärmning**

[Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress](https://drive.google.com/open?id=1JAH4RkVDmcV7gloEGGHOFDkMxtETdOEh)

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång \* 5

[Step-ups](https://drive.google.com/open?id=1Jpgbkg5HWH1MzJF7R8S9CkGJFQLD3kon) (% 1 RM knäböj) 20 % x 3

 5/ben

 (………….. )

[Borsovhopp](https://drive.google.com/open?id=1JxYREfbzc_pcQssiKAgV6bj4gHUwvq0z) 3 x 6 hopp

Plinthopp från sittande (3 delar) 6 x 3 hopp (Vila 90 sek mellan varje set)

[Enbenshopp i sidled](https://drive.google.com/open?id=1JpTGVGFkLFsLxrfidx7t-WwrkTHIFCFS) 2 x 5/ben

Marklyft raka ben 4 x 6 (……………..)

20 m rusch (Max) 5 x 20 meter, 120 sek vila mellan varje

Sneda enbensknivar 5 x 6, görs under löpvilan

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

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………

**Pass 2** Datum…………………

**Uppvärmning**

[Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress](https://drive.google.com/open?id=1JAH4RkVDmcV7gloEGGHOFDkMxtETdOEh)

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång \* 5

Frivändning (% 1 RM knäböj) 25 % x 3

 5

 (………… )

Ryck från nacke 3 x 5 40-50%

[Grodhopp med kick](https://drive.google.com/open?id=1JmDthoWlW0w5xYtVO_kG11tZeG7dUfco) 3 x 5

Baklängeslöpning 120 sekunder vila 3 x 15 meter

[Kast medicinboll, från liggande](https://drive.google.com/open?id=1Jl0Jkhs4j9H48AwYxrvKc4iK40Ps7JP7) 3 x 5 kast, görs under vilan

Hamstring rörlighet 2 x 8/ben

[Enbenshopp i sidled](https://drive.google.com/open?id=1JpTGVGFkLFsLxrfidx7t-WwrkTHIFCFS)  2 x 6/ben

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

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………

**Pass 3** Datum…………………

**Uppvärmning**

[Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress](https://drive.google.com/open?id=1JAH4RkVDmcV7gloEGGHOFDkMxtETdOEh)

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång \* 5

Frivändning 50% 70% 80% 90% x2 95% + Dagstopp

 5 3 2 1 1

 (………… ……….. ………. ………. ……….)

[Borsovhopp](https://drive.google.com/open?id=1JxYREfbzc_pcQssiKAgV6bj4gHUwvq0z) 3 x 8 hopp

Knäböj 25-30 % av max knäböj x 3

 5

 (……………………..)

Plinthopp (3 delar), från sittande 6 x 3 hopp, Vila 90 s mellan varje set

Marklyft raka ben, ett ben 2 x 6/ben (……………..)

20 m rusch (Max) 5 x 20 meter, 120 s vila mellan varje

Bålrullning, långtsamt 3 varv hö & vä x 3

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

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………

**Pass 4** Datum…………………

**Uppvärmning**

[Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress](https://drive.google.com/open?id=1JAH4RkVDmcV7gloEGGHOFDkMxtETdOEh)

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång \* 5

Frivändning 70% 80% 90% x 2 95% Dagstopp

 3 2 1 1 1

 ……….. ………. ………. ……….)

[Step-ups](https://drive.google.com/open?id=1Jpgbkg5HWH1MzJF7R8S9CkGJFQLD3kon) 25 % x 3

 5/ben

 (………… )

[Borsovhopp](https://drive.google.com/open?id=1JxYREfbzc_pcQssiKAgV6bj4gHUwvq0z) 3 x 8 hopp

Häckhopp 5 häckar x 5 varv (Vila 90 s mellan varje varv)

Hamstring rörlighet pinne 2 x 6 – 8 / ben

[Rockstar](https://drive.google.com/open?id=1LHladKEJf6lcWCQ6GrvPDomoEhiTVur3) 2 x 4 / sida, görs superset med rörlighet

Ryckknäböj 3 x 5 RM

20 m rusch (Max) 6 x 20 meter, 120 s vila mellan varje

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

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………

**Pass 5** Datum…………………

**Uppvärmning**

[Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress](https://drive.google.com/open?id=1JAH4RkVDmcV7gloEGGHOFDkMxtETdOEh)

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång \* 5

Ryck nacke 30 % 40–50 % x 3

 5 3

 (………… ………………)

Utfallsgång med reaktion 3 x 10 steg

(20 % av max knäböj)

Enbenshopp hälkick 5/ben x 3, 120 s vila

Knäböj 30 % av max knäböj x 3

 5

 (……………………..)

Hamstringskickar, 250 bpm 3\*20 s, 90 s mellan varje

Höga knän, 250 bpm 3\*20 s, 90 s mellan varje

Sidledshopp från plint ( 1 del ) 3 x 6 / ben

Bålgång 3 x 3+3 meter

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

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………

**Pass 6** Datum…………………

**Uppvärmning**

[Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress](https://drive.google.com/open?id=1JAH4RkVDmcV7gloEGGHOFDkMxtETdOEh)

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång \* 5

Frivändning 50% 70% 80% 90% 95%

 5 3 2 1 1

 (………… ……….. ………. ………. ……….)

Knäböj 30 % av max knäböj x 3

 5

 (……………………..)

[Borsovhopp](https://drive.google.com/open?id=1JxYREfbzc_pcQssiKAgV6bj4gHUwvq0z) 4 x 8 hopp

Hamstringskickar, 250 bpm 3\*20 s, 90 s mellan varje

Höga knän, 250 bpm 3\*20 s, 90 s mellan varje

20 m rusch (Max) 4 x 20 meter, 120 sek vila mellan varje

Sneda enbensknivar 2 x 6, görs under löpvilan

Raka fällknivar 2 x 8, görs under löpvilan

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

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………

**Pass 7** Datum…………………

**Uppvärmning**

[Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress](https://drive.google.com/open?id=1JAH4RkVDmcV7gloEGGHOFDkMxtETdOEh)

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång \* 5

Stepups 25 % 30 – 35 % x 3

 5/ben 3/ben

 (………… ………………)

Ryck nacke 40-50% 3 x 5

Ryck 40– 50 % x 3

 3

 (………………)

Mångstegshopp med ansats 3 x 6 steg

Marklyft raka ben 3 x 6 (……………..)

Sidledshopp från plintdel 3 x 6 /ben

20 m rusch bakåt (Max) 5 x 20 meter, 120 sek vila mellan varje

Roterande planka 2 x 5, Ena sidan, görs under loppvilan

 2 x 5, andra sidan, görs under loppvilan

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

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………

**Pass 8** Datum…………………

**Uppvärmning**

[Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress](https://drive.google.com/open?id=1JAH4RkVDmcV7gloEGGHOFDkMxtETdOEh)

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång \* 5

Utfallsknäböj (% av 1 RM knäböj 25 % 30-35 % x 3

 5/ben 3/ben

 (………… ………………)

Plinthopp (3 delar), från sittande 6 x 3 hopp, Vila 90 s mellan varje set

Marklyft raka ben, ett ben 2 x 6/ben (……………..)

[Enbenshopp i sidled](https://drive.google.com/open?id=1JpTGVGFkLFsLxrfidx7t-WwrkTHIFCFS) 2 x 6/ben

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

Fällknivar 4\*6, görs under loppvilan

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

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………

**Pass 9** Datum…………………

**Uppvärmning**

[Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress](https://drive.google.com/open?id=1JAH4RkVDmcV7gloEGGHOFDkMxtETdOEh)

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång \* 5

Ryck nacke(% 1 RM knäböj) 30 % 40– 50 % x 3

 5/5 3/3

 (………… ………………)

Utfallsgång med reaktion 3 x 6 steg

(20 % av max knäböj)

Knäböj – maximal hastighet uppåt 50 % av max knäböj x 3

 4

 (……………………..)

Häckhopp 4 häckar x 5 varv, 90 s vila mellan varv

Hamstringskickar, 250 bpm 3\*20 s, 90 s mellan varje

Höga knän, 250 bpm 3\*20 s, 90 s mellan varje

Skridskohopp 4+4 x 3

10+10 meter rusch med vändning (Max) 5 x 10+10 m, 120 s vila mellan varje

Snea fällknivar 5 x 6, görs mellan varje lopp

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

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………

**Pass 10** Datum…………………

**Uppvärmning**

[Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress](https://drive.google.com/open?id=1JAH4RkVDmcV7gloEGGHOFDkMxtETdOEh)

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång \* 5

Frivändning 50% 70% 80% 95% Dagstopp

 5 3 2 1 1

 (………… ……….. ………. ………. ……….)

Ryck nacke 40-50% 3 x 5 RM

[Grodhopp med kick](https://drive.google.com/open?id=1JmDthoWlW0w5xYtVO_kG11tZeG7dUfco) 4 x 4

Rörlighet med pinne 2 x 6 – 8 /ben

Sidledshopp från plint ( 1 del ) 3 x 6 /ben

10+10 meter rusch med vändning (Max) 6 x 10+10 m, 120 s vila mellan varje

Bålgång 4 x 3+3 meter, gör mellan loppen

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

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………