

Förberedande grundstyrka

920: Uppvärmning



A) Stå med ett hopprep i händerna.

B) Hoppa hopprep i 5-10 min.

C) Töj och böj i 5min.

L035: Pushpress

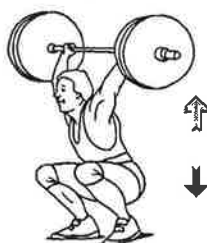


Håll stången på raka armar med "bred fattning"

Sänk stången långsamt till axlarna och "pusha" upp den till raka armar med kraft från benen.

4set x 12-15rep

L014: Ryckknäböj



Håll stången på raka armar med "bred fattning"

Gör djupa knäböj. Använd upphöjning under hälar om du inte kommer djupt!

4set x 12-15rep

L014: Press i rycksittande



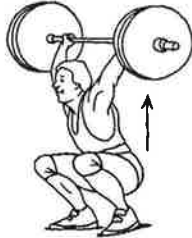
Håll stången på raka armar med "bred fattning"

Sitt i rycksittande genom hela övningen, sänk stången till axlarna och pressa upp igen.

4set x 12-15rep

Fyra basövningar

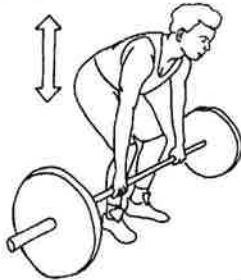
L014: Ryckknäböj



Ryckknäböj

2set x 8rep
med 1-2min vila
Upprepa rörelsen 1-2 dgr/vecka.

X18: Marklyft



A) Stå med framåtböjd överkropp. Håll en skivstång i händerna.

B) Sträck på benen och håll armarna raka. Vikt ? kg.

Upprepa rörelsen 2set x 8rep.
Upprepa rörelsen 1-2 dgr/vecka.

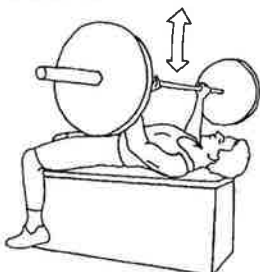
L044: Styrkevändning



Styrkevändning

2set x 8rep
med 1-2min vila
Upprepa rörelsen 1-2 dgr/vecka.

X01: Bänkprens



A) Ligg på rygg på en bänk och håll en skivstång i händerna.

B) Pressa armarna rakt upp. Vikt ? kg.

Upprepa rörelsen 2set x 8rep.
Upprepa rörelsen 1-2 dgr/vecka.

Intervallstege

<p><u>huuvuddel cooperitider 10.00-10.30</u> 1. Intervaller "stege"</p>	<p>1 x 1000m x 3.10-3.20 vila 1-2min 1 x 800m x 2.30-2.40 vila 1-2min 1 x 600m x 1.50-2.00 vila 1-2min 1 x 400m x 1.15-1.20 vila 1-2min 1 x 200m x 30s - 34s</p>
<p><u>huuvuddel cooperitider 10.30-11.00</u> 1. Intervaller "stege"</p>	<p>1 x 1000m x 3.20-3.30 vila 1-2min 1 x 800m x 2.40-2.50 vila 1-2min 1 x 600m x 2.00-2.10 vila 1-2min 1 x 400m x 1.20-1.25 vila 1-2min 1 x 200m x 32s - 35s</p>
<p><u>huuvuddel cooperitider 11.00-11.30</u> 1. Intervaller "stege"</p>	<p>1 x 1000m x 3.30-3.40 vila 1-2min 1 x 800m x 2.50-3.00 vila 1-2min 1 x 600m x 2.10-2.20 vila 1-2min 1 x 400m x 1.25-1.30 vila 1-2min 2 x 200m x 35s - 38s</p>
<p><u>huuvuddel cooperitider 11.30-12.00</u> 1. Intervaller "stege"</p>	<p>1 x 1000m x 3.40-3.50 vila 1-2min 1 x 800m x 3.00-3.10 vila 1-2min 1 x 600m x 2.20-2.30 vila 1-2min 2 x 400m x 1.30-1.35 vila 1-2min 2 x 200m x 38s - 41s</p>

<p><u>huuvuddel cooperitider 12.00-12.30</u> 1. Intervaller "stege"</p>	<p>1 x 1000m x 3.50-4.00 vila 1-2min 1 x 800m x 3.10-3.20 vila 1-2min 2 x 600m x 2.30-2.40 vila 1-2min 2 x 400m x 1.35-1.40 vila 1-2min 2 x 200m x 41s - 44s</p>
<p><u>huuvuddel cooperitider 12.30-13.00</u> 1. Intervaller "stege"</p>	<p>1 x 1000m x 4.00-4.10 vila 1-2min 2 x 800m x 3.20-3.30 vila 1-2min 2 x 600m x 2.30-2.40 vila 1-2min 2 x 400m x 1.40-1.45 vila 1-2min 2 x 200m x 44s - 47s</p>
<p><u>huuvuddel cooperitider 13.00-13.30</u> 1. Intervaller "stege"</p>	<p>2 x 1000m x 4.15-4.25 vila 1-2min 2 x 800m x 3.25-3.35 vila 1-2min 2 x 600m x 2.30-2.40 vila 1-2min 2 x 400m x 1.40-1.45 vila 1-2min 2 x 200m x 47s - 50s</p>
<p><u>huuvuddel cooperitider 13.30-14.00</u> 1. Intervaller "stege"</p>	<p>2 x 1000m x 4.25-4.35 vila 1-2min 2 x 800m x 3.35-3.45 vila 1-2min 2 x 600m x 2.40-2.50 vila 1-2min 2 x 400m x 1.45-1.50 vila 1-2min 2 x 200m x 50s - 53s</p>

<p><u>huuvuddel cooperitider 14.-17min 0</u> 1. Intervaller "stege"</p>	<p>2 x 1000m x 4.35-5.25 vila 1-2min 2 x 800m x 3.45-4.20 vila 1-2min 2 x 600m x 2.50-3.15 vila 1-2min 2 x 400m x 1.50-2.10 vila 1-2min 2 x 200m x 53s - 1.05</p>
<p><u>huuvuddel cooperitider 17-19min 0</u> 1. Intervaller "stege"</p>	<p>1 x 1000m x 5.25-6.15 vila 1-2min 1 x 800m x 4.20 - 4.55 vila 1-2min 1 x 600m x 3.15-3.40 vila 1-2min 1 x 400m x 2.10-2.30 vila 1-2min 1 x 200m x 1.05 - 1.10</p>