**Fysupplägg J18 individuella pass**

**Uppvärmning 10 min cykel & stretch inför alla pass**  
**Vecka 39-42**  
**Explosivt pass 1 ben:**  
1) Knäböj på bänk: 4 set x 8 reps (2 sek ned, explosivt upp)  
2) Raka marklyft: 4 x 10  
3) Frivändning m benböj: 4 x 5  
4) Upphopp på låda: 4 x 5  
5) Tåhävningar: 4 x 30  
30-40 min  
  
**Explosivt pass 2 ben:**  
1) Knäböj till 90 grader, hoppa upp: 4 set x 6 reps (50% vikt, lägg stången på skulderbladen, ej nacken)  
2) Utfall: 4 x 6/ben (explosivt tillbaka)  
3) Utfallshopp: 3 x 3/ben  
4) Benböj med sandboll: 4 x 8 (explosivt upp, tippa över axeln)  
5) Benspark i smithen: 3 x 10/ben  
30 min

**Bålpass:**1) Fällkniven: 5 x 15  
2) Bålvrid i cablecross: 5 x 10/sida  
3) Hunden m vikt (2,5-3kg): 3 x 20  
4) Ryggups: 4 x 5 (stanna 5 sek i uppeläget)  
5) Höftlyft: 3 x 15/sida  
20-25 min

**Ryggpass:**  
1) Marklyft: 4 x 8  
2) Frivändningar: 4 x 5  
3) Chins: x 3  
4) Roddrag m hantel: 3 x 12/arm  
5) Hunden m vikt (2,5-3 kg): 3 x 20  
30 min  
  
**Överkropp, pass 1:**  
1) Axelpress m hantlar: 4 x 10  
2) Axlar, front/flies m viktskivor/hantlar: 4 x 10 i superset  
3) Axlar, baksida cablecross: 4 x 10  
4) Axeldrag mot hakan m stång: 3 x 10   
5) Triceps m rep: 3 x 12  
6) Triceps m bänkar: 3 x 20  
30-40 min  
  
**Överkropp, pass 2:**  
1) Bänkpress: 4 set x 8 reps  
2) Bröstpress m hantel på medicinboll/snedbänk: 4 x 8/arm (en arm i taget)  
3) Bröstflies, cablecross: 3 x 10  
4) Biceps m hantlar, 2 olika vikter: 3 x 8 i superset  
5) Underarmar, hålla viktskivor (10-20 kg): 3 x 30 sek  
6) Underarmsrull m stång: 3 x 20  
30-40 min

**Konditionspass 1:  
Löpband/cykel**  
1) Löpning 90%: 12 x 30 sek (14-20 km/h), vila 30 sek (stå på sidorna), vila 3 min efteråt  
2) Cykelintervaller m motstånd 120 rpm: 12 x 30 sek, cykelvila 30 sek  
30 min  
  
  
**Konditionspass 2:  
Cykel/rodd**  
1) Cykelintervaller m motstånd 110 rpm: 10 x 45 sek, cykelvila 15 sek, vila 3 min efteråt  
2) Roddintervaller: 8 x 30 sek (90%), vila 1 min  
25 min

