**Fysupplägg J18 individuella pass**

**Uppvärmning 10 min cykel & stretch inför alla pass**  
**Vecka 44-47**  
**Explosivt pass 1 ben:**  
1) Knäböj på bänk: 4 set x 3 reps (2 sek ned, explosivt upp) tungt 70-80 % + upphopp låda   
4 x 3 i superset  
2) Raka marklyft: 4 x 10  
3) Insida/utsida lår: 3 x 10 (i maskin eller håll emot 2 & 2)  
4) Benspark, framsida lår: 3 x 10 (stående i smitten eller i bencurlsmaskin)  
5) Tåhävningar: 3 x 30  
6) Fällkniven: 4 x 15  
Stretcha  
40 min  
  
**Explosivt pass 2 ben:**  
1) Utfall: 4 x 6/ben (explosivt tillbaka, jobba ett ben i sänder)  
2) Utfall åt sidan: 4 x 6/ben (ett ben i sänder)  
3) Enbenshopp: 3 x 3/ben (ca 40-50 cm höjd)  
4) Benböj med sandboll: 4 x 8 (explosivt upp, tippa över axeln 15-25 kg)  
5) Magcurls med rep: 4 x 15  
Stretcha  
30 min

**Bålpass:**1) Magcurls med viktskiva: 4 x 15  
2) Bålstabilitet i cablecross: 3 x 30 sek/sida  
3) Hunden m vikt (2,5-3kg): 3 x 20  
4) Höftlyft med armvrid: 3 x 15 + 3 x 5/sida i superset  
20 min

**Ryggpass:**  
1) Marklyft: 4 x 8  
2) Chins: x 3  
3) Roddrag m hantel: 3 x 12/arm  
4) Rodd med kroppsvikt: 3 x 8  
5) Roddmaskin: 3 x 30 sek maxrodd, vila 1 min mellan  
30 min  
  
**Överkropp, pass 1:**  
1) Frivändningar med stöt: 4 x 3  
2) Benböj med axelpress: 3 x 10 (hantlar 10-20 kg med högt tempo)  
2) Axlar, front/flies m viktskivor/hantlar: 4 x 10 i superset  
3) Axlar, baksida cablecross/hantlar: 4 x 10  
4) Axeldrag mot hakan m stång: 3 x 10   
5) Triceps m rep: 3 x 12  
30-40 min  
  
**Överkropp, pass 2:**  
1) Bänkpress: 2 x 8, 2 x 4  
2) Bröstpress m hantel på 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, rulla viktstång: 3 x 20  
6) Plankan: 3 x 40 sek  
30-40 min

**Konditionspass 1:  
Löpband/cykel**  
1) Löpning 90%: 8 x 45 sek (14-20 km/h), vila 45 sek (stå på sidorna), vila 3 min efteråt  
2) Cykelintervaller m motstånd 110 rpm: 8 x 60 sek, cykelvila 60 sek  
Stretcha  
30 min  
  
**Konditionspass 2:  
Cykel/rodd**  
1) Cykelintervaller m motstånd 100 rpm: 8 x 90 sek, cykelvila 30 sek, vila 3 min efteråt  
2) Roddintervaller: 5 x 40 sek (90%), vila 2 min  
Stretcha  
30 min

