|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Undekroppspass** | | |
| **Övning** | **Set / Rep** | **Beskrivning / Länk** |
| **Uppvärmning** | | |
| **Uppvärmning: Pulshöjande** | **5-10min** | **Jogga, cykel, roddmaskin, airbike etc.** |
| **Utfallsvarianter med reach (Kroppsvikt)** | **En sekvens = x5 per variation sedan byt till nästa.** | **Rotation fram, vanlig fram, sida, vanlig bak, rotation bak** |
| **Komplex Styrkeövning Skivstång** | **2 set 6 rep. per övning** | **Marklyft x6 > frivändning till press x6 >knäböj x6 > rodd x6 (En sekvens x2 set)** |
| **Huvuddel** | | |
| **Frivändning** | **3 x 6-8** | <https://youtu.be/B82O5DpVPg4> |
| **Knäböj bak** | **4 x 10-12** | <https://youtu.be/RWCZMVthKsY> |
| **Raka marklyft** | **3 x 10-12** | <https://youtu.be/adepsilifmU> |
| **Sidoutfall med vikt** | **3 x 10 per sida** | <https://youtube.com/shorts/dgXTe-u_pK0?feature=share> |
| **Pallof press** | **3 x 10 per sida** | <https://youtu.be/BvSB4tvgLGc> |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Överkroppspass** | | |
| **Övning** | **Set / Rep** | **Beskrivning / Länk** |
| **Uppvärmning** | | |
| **Uppvärmning: Pulshöjande** | **5-10min** | **Jogga, cykel, roddmaskin, airbike etc.** |
| **Valfri rörlighetsövningar (inte stretch)** | **5min** | **Höftled, bål, rygg, baksida etc.** |
| **Komplex Styrkeövning Skivstång** | **2 set 6 rep. per övning** | **Marklyft x6 > frivändning till press x6 >knäböj x6 > rodd x6 (En sekvens x2 set)** |
| **Huvuddel** | | |
| **Bänkpress** | **4 x 10** | Fokus på teknik/utförande |
| **Chins / Latsdrag** | **3 x 10** | För chins, sikta på 3 set med samma antal repetitioner |
| **Lutande Hantelpress på bänk** | **3 x 10-12** | <https://youtu.be/wuYfFYryK6M> |
| **Skivstångsrodd** | **3 x 10-12** | <https://youtu.be/ppQ955HQyrA> |
| **Stående press m hantel** | **3 x 10-12 per sida** | <https://youtu.be/PwKrlvjvOF8> |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Helkropsspass** | | |
| **Övning** | **Set / Rep** | **Beskrivning / Länk** |
| **Uppvärmning** | | |
| **Uppvärmning: Pulshöjande** | **5-10min** | **Jogga, cykel, roddmaskin, airbike etc.** |
| **Komplex Styrkeövning Skivstång** | **2 set 6 rep. per övning** | **Marklyft x6 > frivändning till press x6 >knäböj x6 > rodd x6 (En sekvens x2 set)** |
| **Draken** | **2 x 8 per sida** | <https://youtu.be/l9Klo7HchIU> |
| **Huvuddel** | | |
| **1a) Bulgariska Splitböj** | **3 x 10 per sida** | [https://youtu.be/dhv-SfGupzE](https://youtu.be/RWCZMVthKsY) |
| **1b) Liggande Hantelpress** | **3 x 10 per sida** | https://youtu.be/ZZRm7UEZ0Ts |
| **2a) Joystick sidoutfall med press** | **3 x 10 (pressar)** |  |
| **2b) Enarmsrodd bänk/kabel** | **3 x 10 per sida** | <https://youtube.com/shorts/I-U1ETF9XqQ?feature=share> |
| **Enbenshöftlyft mot bänk** | **3 x 10-10 per ben** | <https://youtu.be/fOgMwrzbC0k> |
| **4A) Reach med viktskiva** | **3 x 10 per sida** | Supersetta gärna med nedanstående |
| **4B) Bålrotation i kabelmaskin** | **3 x 10-12** | <https://youtube.com/shorts/saa8adaWW4s?feature=share> |