

Block 1 - Week 1

Pass 1 (Gym):

Warm up:

5 min Mobility work

3 min Bike with increasing tempo

Followed by 3 RFQ:

10 Back Squat, 10 Glute Bridges, 10 RDL

5 min Foam Rolling (if needed)

Lower Body (Focus Strength):

Knäböj, 3 x 10 at 60-65% of 1RM:

<https://www.youtube.com/watch?v=QmZAiBqPvZw>

Vila 2 min mellan rundorna

--- 3-5 min Vila ---

Frontböj, 4 x 6 at 70%:

https://www.youtube.com/watch?v=uYumuL_G_V0

Vila 2 min mellan rundorna

--- 3-5 min Vila ---

RDL, 3 x 15 at 55-60% of 1RM:

<https://www.youtube.com/watch?v=GZAKFRNtxLY>

Vila 2 min mellan rundorna

--- 3-5 min Vila ---

Triset 1:

Bulgarian Split Squat, 3 x 8/8:

<https://www.youtube.com/watch?v=7kQHaxvZgIc>

Split Stand Eccentric focused Squat + Jump, 3 x 8/8:

- Stå i split position med benen och en hantel i var hand. På vägen ner (den excentriska fasen) utför du i cirka 2-3 sekunder för att sedan släppa hantlarna på marken och utföra ett hopp så högt som möjligt på vägen upp. Sedan tar du upp hantlarna i startposition och repeterar.

Jägarvila, 3 x Max Time:

Vila 2 min mellan rundorna

Core:

3 Rounds For Quality:

10 Ab-Wheel Rollouts:

<https://www.youtube.com/watch?v=DA2QGI0NPWU>

20-30 sek Statisk Hollow-Hold:

<https://www.youtube.com/watch?v=aZhcySQjEyY>

10 Supermans:

<https://www.youtube.com/watch?v=z6PJMT2y8GQ>

Cooldown:

3 min Lätt cykling

10-15 min - Foam Rolling utsatta muskler