



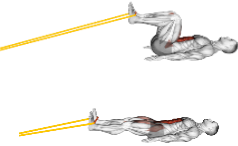


















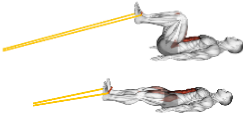











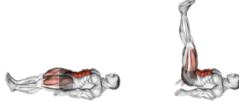


<b>Pass 1 Teknik</b>	<b>Övning</b>	<b>Reps</b>	<b>Set</b>	<b>Vikt</b>	<b>Tempo</b>	<b>Kommentar</b>
<b>UPP</b>	<i>Jogga / cykla</i>	<i>5 min</i>				
<b>1.</b>	<i>Utfall med Sträck</i> 	8	2 <i>Per sida</i>			<i>Gå ner framåt i utfall. Höger ben fram = Höger arm sträck</i>
<b>2.</b>	<i>Bålkontroll</i> 	8	2 <i>Per sida</i>			<i>Sträck dig långt bak med ett ben och fram med motsatt arm. Kontrollera bålen!!</i>
<b>3.</b>	<i>Front squat TEKNIK!</i> 	6	3	<i>Skivstång</i>	<i>2.1.1</i>	<i>Stabil hållning och kontroll! Gå ner på 2 sek, pausa 1 sek och upp explosivt!</i>
<b>4.</b>	<i>Frivändning TEKNIK!</i> 	6	3	<i>Skivstång/ Pinne</i>		<i>Stabil hållning och kontroll! Axelbrett grepp Tryck på med höft och ben i vändmomentet Fånga skivstången kontrollerat!</i>
<b>5.</b>	<i>Reverse squat</i> 	12	3	<i>Band</i>	<i>1.1.2</i>	
<b>6.</b>	<i>OVH squat</i> 	8	3	<i>Pinne</i>	<i>2.1.1</i>	<i>Tänk på hållningen! Gå så djupt du kan! Raka armar!</i>







<b>Pass 2 Teknik</b>	<b>Övning</b>	<b>Reps</b>	<b>Set</b>	<b>Vikt</b>	<b>Tempo</b>	<b>Kommentar</b>
<b>UPP</b>	<i>Jogga / cykla</i>	<i>5 min</i>				
<b>1.</b>	<b>Höft 90 – 90</b> 	8	2 <i>Per sida</i>		<i>1.1.1</i>	<i>Tänk på hållningen! Rakt ben i förflyttning</i>
<b>2.</b>	<b>Skalbaggen</b> 	8	2 <i>Per sida</i>		<i>1.1.2</i>	<i>Sträck dig långt bak med ett ben och motsatt arm. Kontrollera bålen!!</i>
<b>3.</b>	<b>Back squat TEKNIK!</b> 	6	3	<i>Skivstång  Lätt vikt! TEKNIK</i>	<i>2.1.1</i>	<i>Stabil hållning och kontroll! Gå ner på 2 sek, pausa 1 sek och upp explosivt!</i>
<b>4.</b>	<b>Frivändning TEKNIK!</b> 	6	3 <i>Per sida</i>	<i>Skivstång/ Pinne  Lätt vikt! TEKNIK</i>		<i>Stabil hållning och kontroll! Axelbrett grepp Tryck på med höft och ben i vändmomentet Fånga skivstången kontrollerat!</i>
<b>5.</b>	<b>Bänkprens TEKNIK</b> 	6	3	<i>Skivstång</i>	<i>2.1.1</i>	<i>Kontrollerad nergång! Brösta upp och möt vikten Huvud, skuldror, rumpa i kontakt med bänk!</i>
<b>6.</b>	<b>TRX planka &amp; indrag</b> 	12	3	<i>TRX</i>	<i>2.1.1</i>	<i>Tänk på hållningen! Raka armar!</i>









<b>Pass 3 Teknik</b>	<b>Övning</b>	<b>Reps</b>	<b>Set</b>	<b>Vikt</b>	<b>Tempo</b>	<b>Kommentar</b>
<b>UPP</b>	Jogga / cykla	5 min				
<b>1.</b>	<b>Höftlyft</b> 	8	2 Per sida		1.1.1	Tänk på att ha kontrollerad rygg. Avsluta med hög höft. Andra benet alltid rakt!
<b>2.</b>	<b>Draken</b> 	8	2 Per sida		1.1.2	Försök ha ett så rakt ben som möjligt. Sträck dig långt bak med andra benet
<b>3.</b>	<b>Utfall TEKNIK!</b> 	6	3 Per sida	Skivstång  Lätt vikt! TEKNIK	2.1.1	Stabil hållning och kontroll! Gå ner på 2 sek, pausa 1 sek och upp explosivt!
<b>4.</b>	<b>Pull Up TEKNIK!</b> 	6	3	Kroppsvikt / Band  TEKNIK	1.1.2	Stabil hållning och kontroll! Axelbrett grepp Tryck på med höft och ben i vändmomentet Fånga skivstången kontrollerat!
<b>5.</b>	<b>Hantelpress TEKNIK</b> 	6	3	Hantlar	2.1.1	Kontrollerad nergång! Brösta upp och möt vikten Huvud, skuldror, rumpa i kontakt med bänk!
<b>6.</b>	<b>Enhands-drag med högt knä</b> 	8	3 Per sida	Pinne	2.1.1	Tänk på hållningen! Gå så djupt du kan! Raka armar!

<i>Pass 1</i> <i>Styrka</i>	<i>Övning</i>	<i>Reps</i>	<i>Set</i>	<i>Vikt</i>	<i>Tempo</i>	<i>Kommentar</i>
1.	<b>Goblet Squat</b> 	12	2	Hantel	1.1.2	Tänk på hållningen! Gå så djupt du kan!
2.	<b>Push and press</b> 	10-12	2	Hantlar	1.1.2	Kom ner och hämta. & Pusha på med benen när du trycker upp hantlarna.
3.	<b>Enhands Kabelrodd</b> 	8 Per sida	2	Kabel	1.1.2	Stabil hållning! Dra vikten mot dig och pausa 1 sek i ytterläge
4.	<b>Utfall – Landmine</b> 	8 Per sida	3	Landmine	1.1.2	Tänk på hållningen! Kontrollera benet du står på. Andra benet i luften och går snett bakåt. Stå gärna på en tjock viktskiva!
5.	<b>Bröst press - golv</b> 	10-12	2	Hantlar	2.1.1	Stanna med vikten när armbågarna nuddar golvet. Pressa upp!
6.	<b>Reverse squat</b> 	12	2	Band	1.1.2	









<i>Pass 2 Styrka</i>	<i>Övning</i>	<i>Reps</i>	<i>Set</i>	<i>Vikt</i>	<i>Tempo</i>	<i>Kommentar</i>
1.	<i>Bulgarian split squat</i> 	8 <i>Per sida</i>	2	<i>Hantlar</i>	2.1.1	<i>Tänk på hållningen! Luta dig framåt mot benet när du går ner.</i>
2.	<i>Axelpress</i> 	8 <i>Per sida</i>	2	<i>Skivstång &amp; viktskiva</i>	1.1.1	<i>Sitt i utfallsposition med knät i golvet. Tryck upp skivstången</i>
3.	<i>Markdrag Trapbar</i> 	10	2	<i>Trapbar Viktskiva</i>	1.1.2	<i>Rak och fin hållning. Hämta vikten djupt. Benen ska göra arbetet</i>
4.	<i>Rodd TRX</i> 	12	2	<i>Kroppsvikt TRX</i>	2.1.1	<i>Stå med fötterna i golvet. Försök ha raka armar som möjligt! Spänn bålen!</i>
5.	<i>Superman</i> 	12	2	<i>Kroppsvikt</i>	2.1.2	<i>Kontrollerad nergång!</i>
6.	<i>Woodchop lågt till högt</i> 	8 <i>Per sida</i>	2	<i>Kabel eller band</i>	1.1.1	<i>Stabil hållning! Dra vikten mot andra sidan och pausa 1 sek i ytterläge</i>

<b>Pass 3</b> <b>Styrka</b>	<b>Övning</b>	<b>Reps</b>	<b>Set</b>	<b>Vikt</b>	<b>Tempo</b>	<b>Kommentar</b>
<b>1.</b>	<i>Z-press</i> 	<i>12</i>	<i>2</i>	<i>Hantlar</i>	<i>1.1.2</i>	<i>Rak hållning! Stanna hantlarna i brösthöjd!</i>
<b>2.</b>	<i>Enhands rodd med högt knä</i> 	<i>8</i> <i>Per</i> <i>sida</i>	<i>2</i>	<i>Kabel</i>	<i>1.1.2</i>	<i>Utfallsposition, dra handtaget mot dig samtidigt som du går upp med högt knä</i>
<b>3.</b>	<i>Markdrag</i> <i>Trapbar</i> 	<i>10</i>	<i>2</i>	<i>Trapbar &amp; viktskiva</i>	<i>1.1.2</i>	<i>Rak och fin hållning. Hämta vikten djupt. Benen ska göra arbetet</i>
<b>4.</b>	<i>Raka benlyft</i> 	<i>15</i>	<i>2</i>	<i>Kroppsvikt</i>	<i>1.1.2</i>	<i>Raka ben! Försök att inte lägga ner hälarna i marken</i>
<b>5.</b>	<i>TRX</i> <i>Armhävning</i> 	<i>15</i>	<i>2</i>	<i>Kroppsvikt</i> <i>TRX</i>	<i>2.1.1</i>	<i>Gå så djupt du kan! Raka ben!</i>
<b>6.</b>	<i>Höftlyft ett ben på Golv</i> 	<i>10</i> <i>Per</i> <i>sida</i>	<i>2</i>	<i>Hantel</i>	<i>2.1.1</i>	<i>Tänk på att ha kontrollerad rygg. Avsluta med hög höft!</i>

<i>Pass 4 Styrka</i>	<i>Övning</i>	<i>Reps</i>	<i>Set</i>	<i>Vikt</i>	<i>Tempo</i>	<i>Kommentar</i>
1.	<i>Push and press</i> 	8-10	2	Hantlar	1.1.2	<i>Kom ner och hämta. &amp; Pusha på med benen när du trycker upp hantlarna.</i>
2.	<i>Utfall</i> 	8 <i>Per sida</i>	2	Hantel	2.1.1	<i>Tänk på hållningen! Steg bakåt, sätt inte ner knät i golvet</i>
3.	<i>Box Step up</i> 	8	2	Hantel	1.1.2	<i>Rak arm när du stiger upp på boxen! Kontrollera vikten</i>
4.	<i>TRX planka &amp; indrag</i> 	12	2	Kroppsvikt TRX	1.1.2	<i>Tänk på hållningen! Raka armar!</i>
5.	<i>Sneda utfall med press</i> 	8 <i>Per sida</i>	2	Viktskiva/ hantel	2.1.1	<i>Tänk på hållningen! Steg åt sidan. Foten ska vara i golvet och kontrollerad. Pressa vikten med raka armar</i>
6.	<i>Hopp över häck</i> <i>Fånga &amp; kasta boll</i>	6 <i>Per sida</i>	2	Mini häck Slamball		

<i>Pass 1 Cirkel</i>	<i>Övning</i>	<i>eps</i>	<i>Set</i>	<i>Vikt</i>	<i>Tempo</i>	<i>Kommentar</i>
		30 sek	2			30 sek arbete 20 sek vila
1.	<i>ABS kicks</i> 					<i>Raka ben!</i>
2.	<i>Utfall med curl</i> 			<i>Hantlar</i>		<i>Tänk på hållningen! Steg bakåt, sätt inte ner knät i golvet. Bicepscurl med hantlarna vägen bak</i>
3.	<i>Hopprep</i> 			<i>Hopprep</i>		
4.	<i>Höftlyft</i> 					<i>Tänk på hållningen! Raka ben! 3 på varje sida, byt, osv</i>
5.	<i>Slamball</i> 			<i>Slamball</i>		<i>Hämta bollen djupt, kasta bollen med full kraft i golvet</i>
6.	<i>Press and push</i> 			<i>Hantlar</i>		<i>Kom ner och hämta. &amp; Pusha på med benen när du trycker upp hantlarna.</i>
7.	<i>Gobletsquat</i> 					<i>Tänk på hållningen! Gå så djupt du kan!</i>
8.	<i>Press up - Viktskiva</i> 			<i>Viktskiva</i>		<i>Lyft viktskivan ovanför huvudet med raka armar, raka armar på vägen ner!</i>



<i>Pass 2 Cirkel</i>	<i>Övning</i>	<i>Reps</i>	<i>Set</i>	<i>Vikt</i>	<i>Tempo</i>	<i>Kommentar</i>
		30 sek	2			40 sek arbete 20 sek vila
1.	Raka ben ABS 					Raka ben! Försök att inte lägga ner hämlarna i marken
2.	Skridsko utfall 			Hantel		Tänk på hållningen! Steg åt sidan. Foten ska vara i golvet och kontrollerad
3.	Hopprep 			Hopprep		
4.	Press and push 			Hantlar		Kom ner och hämta. & Pusha på med benen när du trycker upp hantlarna.
5.	Höftlyft 					3 rep på varje ben innan du byter sida, fortsätt tills tiden är slut. Tänk på hållningen!
6.	Burpees 					
7.	Planka 					Tänk på hållningen! Gör dig lång!
8.	Boxjumps sida till sida 					Justera höjden på boxen så att den är utmanande. KNÄKONTROLL!








<i>Pass 1 Cykel</i>	<i>Övning</i>	<i>Tid</i>	<i>Set</i>	<i>Intensitet</i>	<i>Kommentar</i>
<i>1.</i>	<i>Uppvärmning</i>	<i>5 min</i>		<i>50 %</i>	<i>Jobba upp värme i kroppen och förbereda kroppen</i>
	<i>Anaeroba intervaller</i>				
<i>1.</i>	<i>3 min, 1 min vila, 3 min, 1 min vila, 3 min</i>		<i>1</i>	<i>75 %</i>	
<i>2.</i>	<i>Aktiv vila 3 min</i>				<i>Cykla i lugnt tempo Lätt belastning!</i>
<i>3.</i>	<i>15 sek arbete 15 sek vila</i>		<i>12</i>	<i>90%</i>	
<i>4.</i>	<i>Nedvarvning</i>	<i>5 min</i>			<i>Kom ner i puls med lätt belastning på cykel</i>










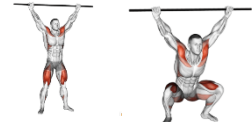


<b>Pass 2 Cykel</b>	<b>Övning</b>	<b>Tid</b>	<b>Set</b>	<b>Intensitet</b>	<b>Kommentar</b>
<b>1.</b>	<b>Uppvärmning</b>	<i>5 min</i>		<i>50 %</i>	<i>Jobba upp värme i kroppen och förbereda kroppen</i>
	<b>Anaeroba intervaller</b>				
<b>1.</b>	<i>40/20 = 40 sek arbete 20 sek vila</i>		<i>5</i>	<i>75 %</i>	
<b>2.</b>	<b>Aktiv vila 3 min</b>				<i>Cykla i lugnt tempo Lätt belastning!</i>
<b>3.</b>	<i>20 sek arbete 20 sek vila</i>		<i>12</i>	<i>90%</i>	
<b>4.</b>	<b>Nedvarvning</b>	<i>5 min</i>			<i>Kom ner i puls med lätt belastning på cykel</i>







<b>Pass 3 Cykel</b>	<b>Övning</b>	<b>Tid</b>	<b>Set</b>	<b>Intensitet</b>	<b>Kommentar</b>
<b>1.</b>	<b>Uppvärmning</b>	<i>5 min</i>		<i>50 %</i>	<i>Jobba upp värme i kroppen och förbereda kroppen</i>
	<b>Anaeroba intervaller</b>				
<b>1.</b>	<i>30/15 = 30 sek arbete 15 sek vila</i>		<i>5</i>	<i>75 %</i>	
<b>2.</b>	<b>Aktiv vila 3 min</b>				<i>Cykla i lugnt tempo Lätt belastning!</i>
<b>3.</b>	<i>40 sek arbete 20 sek vila</i>		<i>8</i>	<i>75%</i>	
<b>4.</b>	<i>15 sek arbete 15 sek vila</i>		<i>8</i>	<i>90%</i>	
<b>5.</b>	<b>Nedvarvning</b>	<i>5 min</i>			<i>Kom ner i puls med lätt belastning på cykel</i>




<i>Pass 1 Rörlighet</i>	<i>Övning</i>	<i>Reps</i>	<i>Set</i>	<i>Vikt</i>	<i>Tempo</i>	<i>Kommentar</i>
1.	<i>OVH squat</i> 	8	2	<i>Pinne/ Klubba</i>	2.1.1	<i>Tänk på hållningen! Gå så djupt du kan! Raka armar!</i>
2.	<i>Skalbaggen</i> 	8 <i>Per sida</i>	2		2.1.2	<i>Sträck dig långt bak med ett ben och motsatt arm. Kontrollera bålen!!</i>
3.	<i>Utfall med Sträck</i> 	8 <i>Per sida</i>	2		2.2.2	<i>Gå ner framåt i utfall. Höger ben fram = Höger arm sträck</i>
4.	<i>Höftlyft</i> 	8 <i>Per sida</i>	2		2.1.1	<i>Tänk på att ha kontrollerad rygg. Avsluta med hög höft. Andra benet alltid rakt!</i>
5.	<i>Sidoutfall med Press</i> 	8 <i>Per sida</i>	2	<i>Viktskiva</i>	1.1.2	<i>Tänk på hållningen! Steg åt sidan. Foten ska vara i golvet och kontrollerad. Pressa vikten med raka armar</i>




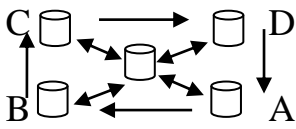
<i>Pass 2 Rörlighet</i>	<i>Övning</i>	<i>Reps</i>	<i>Set</i>	<i>Vikt</i>	<i>Tempo</i>	<i>Kommentar</i>
1.	<i>Höft 90 – 90</i> 	6 <i>Per sida</i>	2		2.1.2	<i>Tänk på hållningen! Rakt ben i förflyttning</i>
2.	<i>Draken</i> 	8 <i>Per sida</i>	2		2.1.2	<i>Försök ha ett så rakt ben som möjligt. Sträck dig långt bak med andra benet</i>
3.	<i>Utfall med Sträck</i> 	8 <i>Per sida</i>	2		2.2.2	<i>Gå ner framåt i utfall. Höger ben fram = Höger arm sträck</i>
4.	<i>Höftlyft</i> 	8 <i>Per sida</i>	2		1.2.2	<i>Tänk på att ha kontrollerad rygg. Avsluta med hög höft. Andra benet alltid rakt!</i>
5.	<i>Bålkontroll</i> 	8 <i>Per sida</i>	2		1.1.1	<i>Sträck dig långt bak med ett ben och fram med motsatt arm. Kontrollera bålen!!</i>




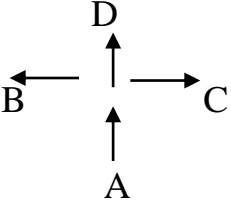
<b>Pass 3</b> <b>Rörlighet</b>	<b>Övning</b>	<b>Reps</b>	<b>Set</b>	<b>Vikt</b>	<b>Tempo</b>	<b>Kommentar</b>
1.	<b>Höft 90 – 90</b> 	6 <i>Per sida</i>	2		2.1.2	<i>Tänk på hållningen! Rakt ben i förflyttning</i>
2.	<b>Masken</b> 	6	2		2.1.2	<i>Försök ha ett så raka ben som möjligt. Gå ner till plankposition och uppgången sker framåt.</i>
3.	<b>OVH</b> 	8	2	<i>Pinne/ Klubba</i>	2.1.2	<i>Tänk på hållningen! Gå så djupt du kan! Raka armar!</i>
4.	<b>Höftlyft</b> 	8 <i>Per sida</i>	2		1.2.2	<i>Tänk på att ha kontrollerad rygg. Avsluta med hög höft. Andra benet alltid rakt!</i>
5.	<b>Bålkontroll</b> 	8 <i>Per sida</i>	2		1.1.1	<i>Sträck dig långt bak med ett ben och fram med motsatt arm. Kontrollera bålen!!</i>

<i>Uppvärmning 1</i>	<i>Övning</i>	<i>Reps</i>	<i>Set</i>	<i>Vikt</i>	<i>Tempo</i>	<i>Kommentar</i>
<b>1.</b>	<i>Jogga / Cykla</i>	<i>5 min</i>			<i>Lugnt!</i>	<i>Jogga och gör koordinationsövningar</i>
<b>2.</b>	<i>Masken</i> 	<i>6</i>	<i>2</i>			<i>Försök ha ett så raka ben som möjligt. Gå ner till plankposition och uppgången sker framåt.</i>
<b>3.</b>	<i>Höft – 90-90</i> 	<i>6 Per sida</i>	<i>2</i>			<i>Tänk på hållningen! Rakt ben i förflyttning</i>
<b>4.</b>	<i>Skalbaggen</i> 	<i>6 Per sida</i>	<i>2</i>			<i>Sträck dig långt bak med ett ben och motsatt arm. Kontrollera bålen!!</i>
<b>5.</b>	<i>Repstege</i> 		<i>5</i>			<i>Snabba fötter, sicksack mellan stegen.</i>



<i>Uppvärmning 2</i>	<i>Övning</i>	<i>Reps</i>	<i>Set</i>	<i>Vikt</i>	<i>Tempo</i>	<i>Kommentar</i>
<i>1.</i>	<i>Jogga / Cykla</i>	<i>5 min</i>			<i>Lugnt!</i>	<i>Jogga och gör koordinationsövningar</i>
<i>2.</i>	<i>Bålkontroll</i> 	<i>6 Per sida</i>	<i>2</i>			<i>Sträck dig långt bak med ett ben och fram med motsatt arm. Kontrollera bålen!!</i>
<i>3.</i>	<i>Draken</i> 	<i>6 Per sida</i>	<i>2</i>			<i>Försök ha ett så rakt ben som möjligt. Sträck dig långt bak med andra benet</i>
<i>4.</i>	<i>Skalbaggen</i> 	<i>6 Per sida</i>	<i>2</i>			<i>Sträck dig långt bak med ett ben och motsatt arm. Kontrollera bålen!!</i>
<i>5.</i>	<i>1. Skridskohopp 2. Grodhopp 3. Sidohopp</i>	<i>10 m</i>	<i>3 av varje</i>			<i>Explosivt arbete! Sätt ut koner som markering!</i>

<b>Uppvärmning</b> 3	<b>Övning</b>	<b>Reps</b>	<b>Set</b>	<b>Vikt</b>	<b>Tempo</b>	<b>Kommentar</b>
1.	Jogga / Cykla	5 min			Lugnt!	Jogga och gör koordinationsövningar
2.	Utfall med Sträck 	6 Per sida	2			Gå ner framåt i utfall. Höger ben fram = Höger arm sträck
3.	Squat med Sträck 	6	2			Gå ner framåt med raka ben. Ta tag i fötterna och gå ner och sätt dig i squatposition. Gå sedan upp med sträckta armar.
4.	Höft – 90-90 	6 Per sida	2			Tänk på hållningen! Rakt ben i förflyttning
5.	<b><u>Kuvertet</u></b>  Ca 4 meter mellan varje kon	5 m	3 av varje			Explosivt arbete! Sätt ut koner som markering!

Uppvärmning 4	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	Kommentar
1.	Jogga / Cykla	5 min			Lugnt!	Jogga och gör koordinationsövningar
2.	Spindeln Utfall 	6 Per sida	2			Stå i planka – Foten ska fram till handen för samma sida. Höger-Höger Vänster-Vänster
3.	Sidoplanka med Sträck 	6 Per sida	2			Sidoplanka, sträck handen under dig för att sedan rotera bål till utsträckt läge med sträckt hand.
4.	Höft enbens sträck 	6 Per sida	2			Tänk på hållningen! Kontrollera benet och foten, lyft fotsulan mot taket med rakt ben.
5.	<u>T-Sprint</u> 	5 m till kon	4			Explosivt arbete! Sätt ut koner som markering!  Placera ut 4 koner