**PERIOD 3 – Vecka 24-31 – Styrka 7**

Fokus explosiv styrka.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Övning** | **Vikt** | **Reps** | **Set** | **Tempo** | **Notering** |
| Frivändning från mark | Hög | 6 | 3 | HÖGT | Öka vikt från föregående vecka med eftertanke. Kan ni ej hålla högt tempo är vikten för hög. |
| Landmine press stång | Hög | 6 | 3 | Högt | Kan köras ihop med frivändingar. |
| Frontböj- Ass to grass | Hög | 6 | 3 | Kontrollerat | Tänk på att få med bålen vid ökad vikt. |
| Tre jämnfotahopp | - | 3 | 3 | Explosivt | Inom 20 sek efter frontböj. |
| Marklyft i hexbar | Hög | 6 | 3 | Kontrollerat med ordentligt tryck från marken. |  |
| Skivstångsrodd | Hög | 6 | 3 |  |  |
| Dips |  | 10 | 3 |  |  |
| Ryggresningar |  | 20 | 3 |  |  |

**PERIOD 3 – Vecka 24-31 – Styrka 8**

Fokus explosiv styrka.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Övning** | **Vikt** | **Reps** | **Set** | **Tempo** | **Notering** |
| Utfall med stång. Fot på bänk. | Medelhög | 6/ben | 3 | Kontrollerat explostivt | Tryck ifrån ordentligt. |
| Lunges (direkt efter utfall) | - | 3/sida | 3 | Hög | Inom 20 sek efter utfallen viktigt. |
| Bänkpress med stång eller hantlar | Hög | 6 | 3 | Kontrollerat |  |
| Chins | - | 8 | 3 | Kontrollerat | Ta hjälp av gummiband om du ej rår egen kroppsvikt. |
| Liggande Pallof-press med hantel. | Låg | 10/sida | 3 | Kontrollerat | Tänk på att suga in naveln. |
| Benmördaren – Lunges – Airsquat - InUtHopp | Medel | 10/sida  15  15 | 2 | Kötta | Ta en tyngre medicinboll, har ni den tyngsta öka repsen med 3. |
| Armhävningar |  | 20 | 3 |  |  |
| Brutalbänk |  | 15 | 3 |  |  |