**PERIOD 2 – Vecka** **21 - 23 – STYRKA 5**

Uppbyggnadsperiod. Fokus uthållighetsstyrka.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Övning** | **Vikt** | **Reps** | **Set** | **Tempo** | **Notering** |
| Frivändning från mark | 80% av max | 8-10 | 3 | Högt | Öka vikt från föregående vecka, med eftertanke. |
| Djupa knäböj  | 80% av max | 8-10 | 3 | Kontrollerat | Tänk på tekniken. Rumpan ska inte gå upp innan ryggen. Nästan alla tappar detta.  |
| Häckhopp (direkt efter knäböj) |  | 3 | 3 | Högt |  |
| Marklyft hexbar/stång | 80% av max | 10 | 3 | Kontrollerat | Nästa steg i marlyft är med skivstång. Prova utmana er själva. Tänk på att ni inte tar lika mycket vikt som i hexbar då ni får mer hjälp i den.  |
| Benmördarn (Airsquats-Lunges-In och ut-hopp) |  | 7 av varje | 3 | Pannben | Använd medicinboll |
| Dips | - | Maxantal | 3 | Kontrollerat | Ta hjälp av gummiband om ni ej rår er egen vikt. |
| DB -row (enarmsrodd) |  | 10/sida | 3 | Kontrollerat | Bra hållning, inga hängmattor.  |
| Sidoplanka +Shoulder tap plank | - | 1 min/sida+20st | 3 |  | 1 set = Sidoplanka + Shoulder.  |

**PERIOD 2 – Vecka 21 - 23 – STYRKA 6**

Uppbyggnadsperiod. Fokus uthållighetsstyrka.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Övning** | **Vikt** | **Reps** | **Set** | **Tempo** | **Notering** |
| Axelpress med stång i mark | Medel | 8-10/sida | 3 | Kontrollerat  | Reglera vikt efter antal. Dvs ni skall precis klara repetitionen. |
| Skivstångsrodd | Medel | 8-10 | 3 | Kontrollerat | Reglera vikt efter antal. Dvs ni skall precis klara repetitionen. |
| Bänkpress med stång eller hantlar | Medel | 10 | 3 | Kontrollerat  | Reglera vikt efter antal. Dvs ni skall precis klara repetitionen. |
| Chins | - | Maxantal | 3 | Kontrollerat | Ta hjälp av gummiband om du ej rår egen kroppsvikt. |
| Utfall bakåt med stång | Medel | 8-10/sida | 3 | Kontrollerat  | Reglera vikt efter antal. Dvs ni skall precis klara repetitionen. |
| Lunges (direkt efter utfall) |  |  | 3 | Högt |  |
| Armhävningar |  | Maxantal | 3 |  |  |
| Brutalbänk + Valfri coreövning |  | Maxantal |  |  |  |