**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/sida1515 | 2 | Kötta | Ta en tyngre medicinboll, har ni den tyngsta öka repsen med 3.  |
| Armhävningar |  | 20 | 3 |  |  |
| Brutalbänk |  | 15 | 3 |  |  |