

<b>juli</b>	<b>J20</b>	<b>Egentr.grund</b>				
<b>MÅNDAG</b>	<b>TISDAG</b>	<b>ONSDAG</b>	<b>TORSDAG</b>	<b>FREDAG</b>	<b>LÖRDAG</b>	<b>SÖNDAG</b>
v.26 24	25	26	27 <i>Styrka 1</i>	28	29 <i>Cykel 2/löp 2</i>	30
v.27 1 <i>Styrka 1</i>	2 <i>Löp 1</i>	3 <i>Styrka 2</i>	4 <i>Löp 2</i>	5	6 <i>Styrka 3 /cardio</i>	7
v.28 8 <i>Styrka 1</i>	9 <i>Löp 1</i>	10 <i>Styrka 2</i>	11 <i>Löp 2</i>	12	13 <i>Styrka 3 /cardio</i>	14
v.29 15 <i>Styrka 1</i>	16 <i>Löp 1</i>	17 <i>Styrka 2</i>	18 <i>Löp 2</i>	19	20 <i>Styrka 3/ cardio</i>	21
v.30 22 <i>Styrka 1</i>	23 <i>Löp 1</i>	24 <i>Styrka 2</i>	25 <i>Löp 2</i>	26	27 <i>Styrka 3/ cardio</i>	28

Grundplanering för egenträningsperioden v.26 – v.30. Första veckan som en återhämtningsvecka med 2 pass att starta i gång inför kommande veckor. Ni får självklart köra mer även denna vecka men se det som en extra återhämtningsperiod både fysiskt och mentalt. De schemalagda passen ska göras, har ni inte varit med på plats varje pass och har tränat med en annan grupp eller upplägg eller liknande så följ det om det finns en plan för denna period och komplettera upp med dessa pass.

Utifrån samtalen jag hade med er under v.25 är ni indelade i enklare grupper med syftet att få några extra pass av just det ni behöver under perioden. Utifrån bland annat ålder, testresultat, position, skadehistorik och allmän känsla. Det handlar i grunden om passet på lördagen men vill ni köra mer av ert pass under mån-tor så någon dag blir dubbelpass så gör självklart det. Era träningsmöjligheter kommer kanske variera vissa veckor så anpassa utefter era möjligheter. Träna med kvalitet, hög intensitet och gärna tillsammans med någon. Bestäm en tid och kör, pressa varandra och intensiteten blir högre.

Cardio: Björk, Rune, Möller, Ryssen, Axel, Abbe, Gurra, Theo N, Däve.

Styrka: Tuna, Pelle

Variera båda: Challe, Alvin Lantto, Fredh, CK, Leo, Theo A

Tack för denna sommar och denna tid mer er.

/Wiktors Andersson

## Styrka 1

Fas:					
Fokus:					
Exercise	Vikt	Reps	Set	Tempo	Keywords
1. Sitt-hopp DB från box	3 – 5 kg	3	3		Setvila 2, full insats.
A1 Trapbar	85% av 1RM/anpassa	6	4		Lyft med benen, bröst upp
A2 KB-jump		6	4		Sträck ut, fullt tryck
B1 Bulg.split-squat DB	Anpassa	8,6,6,6	4		Djupet.
B2 KB-sving		8,8,6,6	4		Höft-power
C1 Row DB/kabel i split		8,6,6	3		Dra med en hand
C2 Axelpress 1 DB		8,6,6	3		Hållning
D1 Farmers-walk med KB sida (core)			3/sida		Gå ca 20m + 20m tillbaka, hållning, grepp
<i>Finish:</i> Planka-varianter x3					

## Styrka 2

Fas:					
Fokus:					
Exercise	Vikt	Reps	Set	Tempo	Keywords
A1 Skaters-varianter		5+5	4		Med band/utan band med mer vikt vid bröst
A2 Renegade: 1.Push + rotation 8x2 2.Drag 7+7x2 mer vikt			4		Aktivera core, koll på core, höfter
B1 Br.press		8,8,6,6	4		Variera 2 / 1 DB
B2 DB-row		6	4		Drag, känn aktivering
C1 Landmine-press		10,6,6	3		Stå i split, sträck ut
C2 Landmine-joystick		7+7	3		Rotation
C3 Axelkombo DB		12	3		Hållning
D1 Farmers-walk vikt på raka armar (trap, 2DB, KB)			3		Ca 20m+20m

## Styrka 3 - Ben

Fas: Fokus:					
Exercise	Vikt	Reps	Set	Tempo	Keywords
1. Skr.hopp med sträck framåt	Kropp	5+5	3		Längd och höjd, setvila 2min
A1 Landmine-lunge OB fram 1 ben	Anpassa	8,6,6	3		Sträck ut, hållning, hitta vinkel
A2 Kabelrotation sidled	Anpassa	6+6	3		Kontroll,
B1 Bulg.split-squat OB (fot bänk)		8x2, 6x2	X2 fram, x2 bak		Djupet, bra hållning, öka vikt 6 rep
B2 Split-jump DB		5+5	4		1 ben klart innan nästa, fullt sträck
C1 Hip-thrust OB		11	3		Br.rygg på bänk, balans, tryck upp till bro
C2 Axelpress DB		10,6,6	3		1DB på 1 knä och 2DB lås 1 på 1 knä
D1 Chins: Över 16 rep test= 5rep x 5 m vikt (5-15 kg) Under 16 rep test= stege 5,4,3,2,1 x 3 set. Setvila 2min.					Hakan över, ner på raka armar
<b>Finish:</b> Finnen 6 rep x3 set. (spänd överkropp ner+upp).					

## Löp 1

---

### 1. Sprint 5-10-5:

Kör x1 rep/vila 30s x3 – vila 4 min – upprepa x3 igen. 6 rep totalt.

### 2. Sprintstege backe:

1. Ca 20m x4
2. Ca 40m x3
3. Ca 60m x2

Repvila 1min, setvila mellan varje del 2min. full insats varje rep.

### 3. Dana 250m (25m x10):

- Kör 5 rep med repvila 2min mellan varje – vila sedan 5 min – 5rep igen. 10 rep totalt.

## Löp 2

---

### 1. 200m/repvila 80s:

Kör 6 reps – vila 5min – upprepa 6 reps igen. 12 rep totalt. 30s.

Vila 4-5min.

### 2. Dana 300m (50m x6):

Kör 1 rep/vila 2min x 3st – vila 5min – x3st igen. 6 rep totalt.

## Cykel 1

---

1. Sprint 10s/vila 40s x 4 rep – vila 4 min – x4 rep. 8 totalt. All-out.

Vila 4 min.

2. 30/30 x8: 90-95%.

Vila 4–5 min.

3. 15/15: x8 rep – vila 4min – x8rep. Snabbt upp i intensitet.

## Cykel 2

---

1. 30/60 x 4 – vila 4 min -x4. 8 rep totalt. 95%. Pressa hårt.

Vila 4-5min.

2. 45/15 x 10 – vila 2 – x10. 20st. totalt. 80%