

Innehåll

Styrketräning.....	2
Grundstyrka steg 1.....	2
Grundstyrka steg 2.....	14
Grundstyrka steg 3.....	26
EXPLOSIV STYRKA - överkropp.....	38
EXPLOSIV STYRKA - ben.....	43
Maxstyrkeprogram 2022	53
Styrketräning utan tillgång till gym.....	79
Konditionsträning.....	80
Snabbhet.....	81
Löppass för utveckling av snabbhet – uppdaterad till sommaren 2022	81
FYSPROFILEN	83
Testbeskrivning.....	83
Kravprofil	89

Övningsbank/ upplägg för fysträning från 13 år

Styrketräning

Grundstyrka steg 1

Benpass 1

Övningar som står i samma tabell genomförs med supersat och full vila mellan varje set.

Uppvärmning

- 1* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
- 6* Nedrullning/uppgång
- 3 Försök handstående

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Frivändning	4	5					90 s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Knäböj	3	10					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Marklyft	3	10					90

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Splitböj (enbensböj)	3	5 / ben					90s
Hamstringscurl	3	10					

	set	reps	Setvila
Fällkniv	3	10	60 s
Plankan rotation	3	20 s/sida	

Datum:	Mat inom 15 min:
--------	------------------

Benpass 2

Övningar som står i samma tabell genomföres med superset och full vila mellan varje set.

Uppvärmning

- 1* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
- 6* Nedrullning/uppgång
- 3 Hjulningar åt vardera håll

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Frivändning	4	5					90 s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Knäböj	3	8					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Marklyft	3	8					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Utfallssteg	2	8/ben					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Marklyft raka ben	3	8					90s

	set	reps	vila		
Magtvist på pilatesboll	3	12	60s		
Höftlyft på pilatesboll (ett eller två ben)	3	30s			

Datum:	Mat inom 15 min:
--------	------------------

Benpass 3

Övningar som står i samma tabell genomföres med supersat och full vila mellan varje set.

Uppvärmning

- 1* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
- 6* Nedrullning/uppgång
- 3 Försök handstående

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Frivändning	3	8					90 s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Knäböj	3	10					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Marklyft	3	10					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Splitböj (enbensböj)	3	5 / ben					90s
Höftlyft med rygg mot bänk	3	10					

	set	reps	Setvila
Fällkniv	3	10	60 s
Plankan rotation	3	20 s/sida	

Datum:	Mat inom 15 min:
--------	------------------

Benpass 4

Övningar som står i samma tabell genomföres med superser och full vila mellan varje set.

Uppvärmning

- 1* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
- 6* Nedrullning/uppgång
- 3 Hjulningar åt vardera håll

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Frivändning	4	5					90 s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Knäböj	3	8					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Marklyft	3	8					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Utfallssteg	2	8/ben					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Marklyft raka ben	3	8					90s

	set	reps				Setvila
Magtvist på pilatesboll	3	12				60s
Höftlyft på pilatesboll	3	30s				

Datum:	Mat inom 15 min:
--------	------------------

Benpass 5

Övningar som står i samma tabell genomföres med superset och full vila mellan varje set.

Uppvärmning

- 1* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
- 6* Nedrullning/uppgång
- 3 Försök handstående

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Frivändning	3	5/7/7					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Knäböj	3	6/8/10					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Splitböj (enbensböj)	3	5+5					90s
Fallande hamstrings	3	8					

	set	reps	Setvila
Fällkniv	4	10	60s
Draken	2+2	6	

Datum:	Mat inom 15 min:
--------	------------------

Benpass 6

Övningar som står i samma tabell genomföres med superser och full vila mellan varje set.

Uppvärmning

- 1* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
- 6* Nedrullning/uppgång
- 3 Hjulningar åt vardera håll

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Frivändning	3	5/7/7					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Knäböj	3	6/8/10					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Splitböj (enbensböj)	3	5+5					90s
Fallande hamstrings	3	8					90s

	set	reps	Setvila
Fällkniv	4	10	60s
Draken	2+2	6	

Datum:	Mat inom 15 min:
--------	------------------

Överkroppspass 1

Övningar som står i samma tabell genomföres med superset och full vila mellan varje set.

Uppvärmning

-
- 01
- * Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
- 6* Nedrullning/uppgång
- 3 Försök handstående

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Bänkpress	3	10					90s
Stående rodd	3	10					

	set	reps	Ev. Vikt	Antal rep/set			Setvila
Chins	3	8					90s
dips	3	10					

Å ä
Å

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Stående axelpress	3	10					90s
Utåtrotation med band	3	10					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Sittande magtwist	3	12					60s
Good morning	3	10					

Överkroppspass 2

Övningar som står i samma tabell genomföres med superset och full vila mellan varje set.

Uppvärmning

- 1* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
- 6* Nedrullning/uppgång
- 3 Hjulningar åt vardera håll

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Bänkpress	3	8					90s
Stående rodd	3	8					

	set	reps	Ev. Vikt	Antal rep/set			Setvila
Chins	3	10					90s
dips	3	12					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Stående axelpress	3	8					90s
Armhäv över plint	3	10					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Benuppsdrag	3	8					90s
Swimmer	3	10					

Överkroppspass 3

Övningar som står i samma tabell genomföres med superset och full vila mellan varje set.

Uppvärmning

- 1* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
- 6* Nedrullning/uppgång
- 3 Försök handstående

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Bänkpress	3	10					90s
Stående rodd	3	10					

	set	reps	Ev. Vikt	Antal rep/set			Setvila
Chins	3	8					90s
dips	3	10					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Stående axelpress	3	10					90s
Utåtrotsrotation med band	3	10					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Sittande magtwist	3	12					60s
Good morning	3	10					

Överkroppspass 4

Övningar som står i samma tabell genomföres med superset och full vila mellan varje set.

Uppvärmning

- 1* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
- 6* Nedrullning/uppgång
- 3 Hjulningar åt vardera håll

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Bänkpress	3	8					90s
Stående rodd	3	8					

	set	reps	Ev. Vikt	Antal rep/set			Setvila
Chins	3	10					90s
dips	3	12					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Stående axelpress	3	8					90s
Armhäv över plint	3	10					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Benuppdrag	3	8					90s
Swimmer	3	10					

Överkroppspass 5

Övningar som står i samma tabell genomföres med superset och full vila mellan varje set.

Uppvärmning

- 1* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
- 6* Nedrullning/uppgång
- 3 Försök handstående

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Bänkpress	3	6,8,10					90s
Stående rodd	3	6,8,10					

	set	reps	vikt	Antal rep/set			Setvila
Chins	3	10,8,6					90s
dips	3	10,8,6					

	set	reps	vikt	Antal rep/set			Setvila
Stående axelpress	3	8,10,12					90s
Armhäv över plint	3	10					

	set	reps	vikt	Antal rep/set			Setvila
Joystick	3	10					60s
Good morning	3	10					

Överkroppspass 6

Övningar som står i samma tabell genomföres med superset och full vila mellan varje set.

Uppvärmning

- 1* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
- 6* Nedrullning/uppgång
- 3 Hjulningar åt vardera håll

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Bänkpress	3	6,8,10					90s
Stående rodd	3	6,8,10					

	set	reps	vikt	Antal rep/set			Setvila
Chins	3	10,8,6					90s
dips	3	10,8,6					

	set	reps	vikt	Antal rep/set			Setvila
Stående axelpress	3	8,10,12					90s
Armhäv över plint	3	10					

	set	reps	vikt	Antal rep/set			Setvila
Joystick	3	10					60s
Good morning	3	10					

Grundstyrka steg 2

Benpass 1

Genomföres med supersset och full vila mellan varje set.

Uppvärmning

- Komplexstyrka (Ryckknäböj, rodd, axelpress, långa drag, marklyft)
- Bakåtkullerbyta till stående x 3
- Handstående mot vägg med nedrull x 3

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Ryckknäböj	3	8					90s
Raka marklyft	3	8					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Utfallssteg framåt	3	8/ben					90s
Knäböj	3	8					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Frivändning	3	6					90s

	set	reps	Setvila
Fällkniv	4	10	60s
Plankan m. rotation	4	45s	

Benpass 2

Genomföres med supersæt och full vila mellan varje sæt.

Uppværmning

- Komplexstyrka (Ryckknæbøj, rodd, axelpress, långa drag, marklyft)
- Framåtkullerbyttta till ljushopp x 3
- Parallell- och diagonalgång 10 m x 4

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Ryckknæbøj	3	10					90s
Marklyft	3	10					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Utfallssteg sida	3	8/ben					90s
Draken	3	6/ben					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Ryck från høft	4	5					90s

	set	reps	Setvila
Hængande benlyft	3	8	60s
Sneplanka rotation	3	30s/sida	

Benpass 3

Genomföres med superser och full vila mellan varje set.

Uppvärmning

- Komplexstyrka (Ryckknäböj, rodd, axelpress, långa drag, marklyft)
- Bakåtkullerbyta till stående x 3
- Handstående mot vägg med nedrull x 3

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Ryckknäböj	3	8					90s
Raka marklyft	3	8					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Utfallssteg framåt	3	8/ben					90s
Knäböj	3	8					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Frivändning	3	6					90s

	set	reps	Setvila
Fällkniv	4	10	60s
Plankan m. rotation	4	45s	

Benpass 4

Genomföres med supersæt och full vila mellan varje sæt.

Uppværmning

- Komplexstyrka (Ryckknæbøj, rodd, axelpress, långa drag, marklyft)
- Framåtkullerbyttta till ljushopp x 3
- Parallell- och diagonalgång 10 m x 4

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Ryckknæbøj	3	10					90s
Marklyft	3	10					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Utfallssteg sida	3	8/ben					90s
Draken	3	6/ben					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Ryck från høft	4	5					90s

	set	reps	Setvila
Hængande benlyft	3	8	60s
Sneplanka rotation	3	30s/sida	

Benpass 5

Genomföres med supersæt och full vila mellan varje sæt.

Uppværmning

- Komplexstyrka (Ryckknæbøj, rodd, axelpress, långa drag, marklyft)
- Bakåtkullerbyta till stående x 3
- Handstående mot vägg med nedrull x 3

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Knæbøj	3	6-8					90s
Fallande hamstrings	3	8					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Ryckknæbøj	3	8					90s
Enbensknæbøj - djupa	3	10/ben	utan				

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Frivændning	4	5					90s

	set	reps	Setvila
Fällkniv sne	4	12	90s
Plankan m. rotation	4	20s/sida	

Benpass 6

Genomföres med supersæt och full vila mellan varje sæt.

Uppværmning

- Komplexstyrka (Ryckknæbøj, rodd, axelpress, långa drag, marklyft)
- Bakåtkullerbyta till stående x 3
- Handstående mot vägg med nedrull x 3

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Knæbøj	3	6-8					90s
Fallande hamstrings	3	8					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Ryckknæbøj	3	8					90s
Enbensknæbøj - djupa	3	10/ben	utan				

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Frivændning	4	5					90s

	set	reps	Setvila
Fällkniv sne	4	12	90s
Plankan m. rotation	4	20s/sida	

Överkroppspass 1

Genomföres med supersat och full vila mellan varje set.

Uppvärmning

- Komplexstyrka (Ryckknäböj, rodd, axelpress, långa drag, marklyft)
- Bakåtkullerbyta till stående x 3
- Handstående mot vägg med nedrull x 3

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Bänkpress	3	8					90s
Stående flyes	3	8					

	set	reps	Ev. Vikt	Antal rep/set			Setvila
Chins (ev belastning)	3	6					90s
Dips (ev belastning)	3	10					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Good morning	3	10					90s
Utåtrotaion band	3	10/arm					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Joystick	3	6+6					60s
Bordet ett ben	3	6+6					

Överkroppspass 2

Genomföres med supersat och full vila mellan varje set.

Uppvärmning

- Komplexstyrka (Ryckknäböj, rodd, axelpress, långa drag, marklyft)
- Framåtkullerbytta till ljushopp x 3
- Parallell- och diagonalgång 10 m x 4

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Vandrande handstå	3	6					90s
Stående rodd	3	12					

	set	reps	Ev. Vikt	Antal rep/set			Setvila
Jorden runt m.vikt	3	10					90s
Liggande triceps	3	15					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Stående axelpress	3	10					90s
Armhäv över plint	3	10					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Bålgång	3	10m/sida					60s
Swimmer	3	10					
Hängande benuppdrag	3	8					

Överkroppspass 3

Genomföres med supersat och full vila mellan varje set.

Uppvärmning

- Komplexstyrka (Ryckknäböj, rodd, axelpress, långa drag, marklyft)
- Bakåtkullerbyta till stående x 3
- Handstående mot vägg med nedrull x 3

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Bänkpress	3	8					90s
Stående flyes	3	8					

	set	reps	Ev. Vikt	Antal rep/set			Setvila
Chins (ev belastning)	3	6					90s
Dips (ev belastning)	3	10					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Good morning	3	10					90s
Utåtrotaion band	3	10/arm					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Joystick	3	6+6					60s
Bordet ett ben	3	6+6					

Överkroppspass 4

Genomföres med supersæt och full vila mellan varje sæt.

Uppvärmning

- Komplexstyrka (Ryckknäböj, rodd, axelpress, långa drag, marklyft)
- Framåtkullerbytta till ljushopp x 3
- Parallell- och diagonalgång 10 m x 4

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Vandrande handstå	3	6					90s
Stående rodd	3	12					

	set	reps	Ev. Vikt	Antal rep/set			Setvila
Jorden runt m.vikt	3	10					90s
Liggande triceps	3	15					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Stående axelpress	3	10					90s
Armhäv över plint	3	10					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Bålgång	3	10m/sida					60s
Swimmer	3	10					
Hängande benupdrag	3	8					

Överkroppspass 5

Genomföres med supersat och full vila mellan varje set.

Uppvärmning

- Komplexstyrka (Ryckknäböj, rodd, axelpress, långa drag, marklyft)
- Framåtkullerbytta till ljushopp x 3
- Parallell- och diagonalgång 10 m x 4

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Bänkpress	3	6					90s
Stående rodd	3	8					

	set	reps	vikt	Antal rep/set			Setvila
Chins (ev. belastning)	3	8					90s
Dips (ev.belastning)	3	10					

	set	reps	vikt	Antal rep/set			Setvila
Armhäv (Klapp)	3	10					90s
Roterande axellyft	3	12					

	set	reps	vikt	Antal rep/set			Setvila
Joystick	3	6+6					60s
Situps med vikt på boll	3	10					

Överkroppspass 6

Genomföres med supersset och full vila mellan varje set.

Uppvärmning

- Komplexstyrka (Ryckknäböj, rodd, axelpress, långa drag, marklyft)
- Framåtkullerbytta till ljushopp x 3
- Parallell- och diagonalgång 10 m x 4

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Bänkpresa	3	6					90s
Stående rodd	3	8					

	set	reps	vikt	Antal rep/set			Setvila
Chins (ev. belastning)	3	8					90s
Dips (ev. belastning)	3	10					

	set	reps	vikt	Antal rep/set			Setvila
Armhäv (Klapp)	3	10					90s
Roterande axellyft	3	12					

	set	reps	vikt	Antal rep/set			Setvila
Joystick	3	6+6					60s
Situps med vikt på boll	3	10					

Grundstyrka steg 3

Benpass 1

Genomföres med supersæt och full vila mellan varje sæt.

Uppvårmning

- Komplexstyrka (Ryckknåbøj, rodd, axelpress, långa drag, marklyft)
- Bakåtkullerbyta till stående x 3
- Handstående mot vägg med nedrull x 3

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Hångstyrkeryck + Ryckbøj	5	3+2					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Knåbøj	3	8					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Raka marklyft	3	10					90s
Utfallshopp m viktskiva + rotation	3	8/ben					

	set	reps	Setvila
Fållkniv	4	10	60s
Plankan m. rotation	4	45s	

Benpass 2

Genomföres med supersset och full vila mellan varje set.

Uppvärmning

- Komplexstyrka (Ryckknäböj, rodd, axelpress, långa drag, marklyft)
- Bakåtkullerbyta till stående x 3
- Handstående mot vägg med nedrull x 3

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Frivändning + Frontböj	5	2+3					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Utfall bakåt	4	6/ben					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Höftlyft m skivstång mot bänk	3	12					90s
Spänsthopp	3	5					

	set	reps	Setvila
Halv Fällkniv	3	10	60s
Båten	3	20	

Benpass 3

Genomföres med supersæt och full vila mellan varje sæt.

Uppværmning

- Komplexstyrka (Ryckknæbøj, rodd, axelpress, långa drag, marklyft)
- Bakåtkullerbyta till stående x 3
- Handstående mot vägg med nedrull x 3

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Hængstyrkeryck + Ryckbøj	5	3+2					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Knæbøj	4	8					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Raka marklyft	3	10					90s
Utfallshopp m viktskiva + rotation	3	8/ben					

	set	reps	Setvila
Planka m vikt	4	30sek	60s

Benpass 4

Genomföres med supersset och full vila mellan varje set.

Uppvärmning

- Komplexstyrka (Ryckknäböj, rodd, axelpress, långa drag, marklyft)
- Bakåtkullerbyta till stående x 3
- Handstående mot vägg med nedrull x 3

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Frivändning + Frontböj	5	2+3					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Utfall bakåt	4	6/ben					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Höftlyft m skivstång mot bänk	3	12					90s
Spänsthopp	3	5					

	set	reps	Setvila
Halv Fällkniv	3	10	60s
Båten	3	20	

Benpass 5

Genomföres med supersset och full vila mellan varje set.

Uppvärmning

- Komplexstyrka (Ryckknäböj, rodd, axelpress, långa drag, marklyft)
- Bakåtkullerbyta till stående x 3
- Handstående mot vägg med nedrull x 3

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Hängstyrkeryck + Ryckböj	5	3+2					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Knäböj	5	6					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Raka marklyft	3	10					90s
Utfallshopp m viktskiva + rotation	3	8/ben					

	set	reps	Setvila
Planka m vikt	4	30sek	60s

Benpass 6

Genomföres med supersæt och full vila mellan varje sæt.

Uppværmning

- Komplexstyrka (Ryckknæbøj, rodd, axelpress, långa drag, marklyft)
- Bakåtkullerbyta till stående x 3
- Handstående mot vägg med nedrull x 3

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Frivændning + Frontbøj	5	1+1					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Utfall bakåt	4	6/ben					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Høftlyft m skivstång mot bænk	3	12					90s
Spånsthopp	3	5					

	set	reps	Setvila
Halv Fællkniv	4	10	60s
Båten	4	20	

Överkroppspass 1

Genomföres med supersat och full vila mellan varje set.

Uppvärmning

- Komplexstyrka (Ryckknäböj, rodd, axelpress, långa drag, marklyft)
- Bakåtkullerbyta till stående x 3
- Handstående mot vägg med nedrull x 3

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Push Press	3	5					90s
Omvända flyes	3	12					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Bänkpress	4	8					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Stående rodd	3	10					90s
Dips	3	5-10					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Magtwist m vikt	3	20					60s
Höftlyft	3	15					

Överkroppspass 2

Genomföres med supersæt och full vila mellan varje sæt.

Uppvårmning

- Komplexstyrka (Ryckknåbøj, rodd, axelpress, långa drag, marklyft)
- Bakåtkullerbyta till stående x 3
- Handstående mot vägg med nedrull x 3

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Rodd fr golv	4	8					90s
Omvända flyes	3	12					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Bånkpress m stop	4	5					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Chins	3	5-10					90s
Viktade Armhåv	3	5-10					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Sidoplanka	3	30s/sida					60s
Fållkniv	3	15					

Överkroppspass 3

Genomföres med supersæt och full vila mellan varje sæt.

Uppvärmning

- Komplexstyrka (Ryckknäbøj, rodd, axelpress, långa drag, marklyft)
- Bakåtkullerbyta till stående x 3
- Handstående mot vägg med nedrull x 3

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Push Press	4	5					90s
Omvända flyes	4	12					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Bänkpress	4	6					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Stående rodd	3	10					90s
Dips	3	5-10					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Magtwist m vikt	3	20					60s
Höftlyft	3	15					

Överkroppspass 4

Genomföres med supersæt och full vila mellan varje sæt.

Uppvärmning

- Komplexstyrka (Ryckknäböj, rodd, axelpress, långa drag, marklyft)
- Bakåtkullerbyta till stående x 3
- Handstående mot vägg med nedrull x 3

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Rodd fr golv	4	8					90s
Omvända flyes	3	12					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Bänkpress m stop	5	4					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Chins	3	5-10					90s
Viktade Armhäv	3	5-10					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Sidoplanka	3	30s/sida					60s
Fällkniv	3	15					

Överkroppspass 5

Genomföres med supersæt och full vila mellan varje sæt.

Uppværmning

- Komplexstyrka (Ryckknæbøj, rodd, axelpress, långa drag, marklyft)
- Bakåtkullerbyta till stående x 3
- Handstående mot vægg med nedrull x 3

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Push Press	4	4					90s
Omvända flyes	4	12					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Bænkpress	4	10, 8, 6, 4					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Stående rodd	3	10					90s
Dips	3	5-10					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Magtwist m vikt	3	20					60s
Høftlyft	3	15					

Överkroppspass 6

Genomföres med supersæt och full vila mellan varje sæt.

Uppvårmning

- Komplexstyrka (Ryckknåbøj, rodd, axelpress, långa drag, marklyft)
- Bakåtkullerbyta till stående x 3
- Handstående mot vägg med nedrull x 3

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Rodd fr golv	4	8					90s
Omvända flyes	3	12					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Bånkpress m stop	5	4					90s

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Chins	3	5-10					90s
Viktade Armhåv	3	5-10					

	set	reps	Vikt	Antal rep/set			Setvila
Sidoplanka	3	30s/sida					60s
Fållkniv	3	15					

EXPLOSIV STYRKA – överkropp

Där alla moment skall ske explosivt.

Pass 1 Datum.....

Uppvärmning

1. Hopprep 5 min
2. Klättra vägg * 10

Sotspress

Bänkprens (40-60% av 1 RM)

3 x 4
(.....)

3 x 5

Chins

Stående flyes

Medicinsbollkast sida på knä (Explosivt utförande)

Fällkniv

Höga knän över häck

3 x 5

3 x 5 / sida

3 x 5 / sida

3 x 4

3 x 5

Komm:

.....

Pass 2 Datum.....

Uppvärmning

1. Hopprep 3 min
2. Swimmer * 10
3. Utåtrotation gummi * 10

Axelpress (Explosivt utförande), superset

3 x 5

Wallball explosivt utförande

3 x 3

Armböj med klapp

3 x 4

Pullover

3 x 5

Chins

4 x 3

Stående rodd

3 x 5

Hängande benuppslag

3 x 5

Fällkniv med rotation

3 x 6 (3/sida)

Stjärnan med rotation

3 x 5 (3/sida)

Komm:

.....

Pass 3 Datum.....

Uppvärmning

1. (10 jumpin jacks, 10 skidåkare, 5 burpees) x 2
2. Jorden runt x 4+4 varv (lätt vikt)
3. Bakåtrotation med gummiband x 10/arm

Bänkprens	(Superset)	3 x 4	
Armböj med klapp	(Superset)	3 x 3	
Stående rodd		3 x 5	
Chins		3 x 5	
Stående rodd			3 x 5
Fotbollsinkast m. Medicinboll		3 x 5	
Sneliggande fällknivar			3 x 5 / sida

Komm:

.....

.....

Pass 4 Datum.....

Uppvärmning

1. Hopprep 5 min
2. Klättra vägg * 5

Sotspress		3 x 5	
Bänkprens (40-60% av 1 RM)	3 x 4 (.....)		
Chins			3 x 4
Stående flyes		3 x 5	
Medicinbollkast sida på knä (Explosivt utförande)		3 x 5 / sida	
Fällkniv			3 x 5
Höga knän över häck		3 x 5 / sida	

Komm:

.....

.....

Pass 5 Datum.....

Uppvärmning

1. Hopprep 3 min
2. Swimmer * 10
3. Utåtrotation gummi * 10

Axelpress (Explosivt utförande), superset	3 x 5		
Wallball explosivt utförande	3 x 3		
Armböj med klapp		3 x 4	
Pullover			3 x 5
Chins			4 x 3
Stående rodd	3 x 5		
Hängande benuppslag	3 x 5		
Fällkniv med rotation	3 x 6 (3/sida)		
Stjärnan med rotation	3 x 5 (3/sida)		

Komm:

.....

.....

Pass 6 Datum.....

Uppvärmning

1. (10 jumpin jacks, 10 skidåkare, 5 burpees) x 2
2. Jorden runt x 4+4 varv (lätt vikt)
3. Bakåtrotation med gummiband x 10/arm

Bänkprens (Superset)	3 x 4 hopp		
Armböj med klapp (Superset)	3 x 3		
Chins	3 x 5		
Stående rodd		3 x 5	
Stående flyes		3 x 10	
Fotbollsinkast m. Medicinboll	3 x 5		
Sneliggande fällknivar		3 x 5 / sida	

Komm:

.....

.....

Pass 7 Datum.....

Uppvärmning

1. Hopprep 5 min
2. Klättra vägg x5

[Sotspress](#)

Bänkpess (40-60% av 1 RM)

3 x 5
3 x 4
(.....)

Chins

3 x 4

Stående flyes

3 x 5

Medicinsbollkast sida på knä (Explosivt utförande)

3 x 5 / sida

Fällkniv

3 x 5

[Höga knän över häck](#)

3 x 5 / sida

Komm:

.....

Pass 8 Datum.....

Uppvärmning

1. Hopprep 3 min
2. Swimmer * 10
3. Utätrotation gummi * 10

Axelpress (Explosivt utförande), superset

3 x 5

Wallball explosivt utförande

3 x 3

Armböj med klapp

3 x 4

Pullover

3 x 5

Chins

4 x 3

Stående rodd

3 x 5

Hängande benuppslag

3 x 5

[Fällkniv med rotation](#)

3 x 6 (3/sida)

[Stjärnan med rotation](#)

3 x 5 (3/sida)

Komm:

.....

.....

Pass 9

Datum.....

Uppvärmning

1. (10 jumpin jacks, 10 skidåkare, 5 burpees) x 2
2. Jorden runt x 4+4 varv (lätt vikt)
3. Bakåtrotation med gummiband x 10/arm

Bänkpress	(Superset)	3 x 4 hopp	
Armböj med klapp	(Superset)	3 x 3	
Chins		3 x 5	
Stående rodd			3 x 5
Stående flyes			3 x 10
Fotbollsinkast m. Medicinboll		3 x 5	
Sneliggande fällknivar			3 x 5 / sida

EXPLOSIV STYRKA - ben

Pass 1 Datum.....

Uppvärmning

Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång * 5

Step-ups (% 1 RM knäböj) 20% x 3 5/ben

(.....)

Borsov hopp 3 x 6 hopp

Plinthopp från sittande (3 delar) 6 x 3 hopp (Vila 90 sek mellan varje set)

Enbenshopp i sidled 2 x 5/ben

Marklyft raka ben 4 x 6 (.....)

20 m rusch (Max) 5 x 20 meter, 120 sek vila mellan varje

Sneda enbensknivar 5 x 6, görs under löpvilan

Komm:

.....

.....

Pass 2 Datum.....

Uppvärmning

Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång * 5

Frivändning	(% 1 RM knäböj)	<u>25 %</u> x 3	
5			(.....)

Ryck från nacke		3 x 5	40-50%
-----------------	--	-------	--------

<u>Grodhopp med kick</u>		3 x 5	
--------------------------	--	-------	--

Baklängeslöpning	120 sekunder vila	3 x 15 meter	
<u>Kast medicinboll, från liggande</u>		3 x 5 kast, görs under vilan	

Hamstring rörlighet		2 x 8/ben	
---------------------	--	-----------	--

<u>Enbenshopp i sidled</u>		2 x 6/ben	
----------------------------	--	-----------	--

Komm:

.....

.....

Pass 3 Datum.....

Uppvärmning

Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång * 5

Frivändning	<u>50%</u>	<u>70%</u>	<u>80%</u>	<u>90% x2</u>	<u>95%</u> +	<u>Dagstopp</u>
		5	3	2	1	1
	(.....)	

Borsovhopp

3 x 8 hopp

Knäböj

25-30 % av max knäböj x 3
5

(.....)

Plinthopp (3 delar), från sittande

6 x 3 hopp, Vila 90 s mellan varje set

Marklyft raka ben, ett ben 2 x 6/ben

(.....)

20 m rusch (Max)

5 x 20 meter, 120 s vila mellan varje

Bålrullning, långtsamt

3 varv hö & vä x 3

Komm:
.....
.....

Pass 4 Datum.....

Uppvärmning

Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång * 5

Frivändning	<u>70%</u>	<u>80%</u>	<u>90%</u> x 2	<u>95%</u>	<u>Dagstopp</u>
1		3	2	1	1
)	

Step-ups

25% x 3
5/ben

(.....)

Borsovhopp

3 x 8 hopp

Häckhopp

5 häckar x 5 varv (Vila 90 s mellan varje varv)

Hamstring rörlighet pinne

2 x 6 – 8 / ben

Rockstar

2 x 4 / sida, görs superset med rörlighet

Ryckknäböj

3 x 5 RM

20 m rusch (Max)

6 x 20 meter, 120 s vila mellan varje

Komm:

.....

.....

Pass 5 Datum.....

Uppvärmning

Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång * 5

Ryck nacke	<u>30 %</u>	$\frac{40-50 \%}{5} \times 3$	3
		(.....)	
Utfallsgång med reaktion (20 % av max knäböj)		3 x 10 steg	
Enbenshopp hälkick		5/ben x 3, 120 s vila	
Knäböj		$\frac{30 \% \text{ av max knäböj}}{5} \times 3$	
		(.....)	
Hamstringskickar, 250 bpm		3*20 s, 90 s mellan varje	
Höga knän, 250 bpm		3*20 s, 90 s mellan varje	
Sidledshopp från plint (1 del)		3 x 6 / ben	
Bålgång		3 x 3+3 meter	

Komm:

.....

.....

Pass 6 Datum.....

Uppvärmning

Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång * 5

Frivändning	<u>50%</u>	<u>70%</u>	<u>80%</u>	<u>90%</u>	<u>95%</u>
1		5	3	2	1
	(.....))

Knäböj $\frac{30\% \text{ av max knäböj}}{5} \times 3$
(.....)

Borsovhopp

4 x 8 hopp

Hamstringskickar, 250 bpm

3*20 s, 90 s mellan varje

Höga knän, 250 bpm

3*20 s, 90 s mellan varje

20 m rusch (Max)

4 x 20 meter, 120 sek vila mellan varje

Sneda enbensknivar

2 x 6, görs under löpvilan

Raka fällknivar

2 x 8, görs under löpvilan

Komm:
.....
.....

Pass 7 Datum.....

Uppvärmning

Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång * 5

Stepups	$\frac{25\%}{5/\text{ben}}$	$\frac{30-35\%}{3/\text{ben}} \times 3$ (.....)
Ryck nacke	40-50%	3 x 5
Ryck		$\frac{40-50\%}{3} \times 3$ (.....)
Mångstegshopp med ansats	3 x 6 steg	
Marklyft raka ben	3 x 6	(.....)
Sidledshopp från plintdel	3 x 6 /ben	
20 m rusch bakåt (Max)	5 x 20 meter, 120 sek vila mellan varje	
Roterande planka	2 x 5, Ena sidan, görs under loppvilan	
under loppvilan	2 x 5, andra sidan, görs	

Komm:
.....
.....

Pass 8 Datum.....

Uppvärmning

Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång * 5

Utfallsknäböj (% av 1 RM knäböj 25 % 30-35 % x 3
3/ben 5/ben

(.....)

Plinthopp (3 delar), från sittande 6 x 3 hopp, Vila 90 s mellan varje set

Marklyft raka ben, ett ben 2 x 6/ben (.....)

Enbenshopp i sidled 2 x 6/ben

20 m rusch (Max) 6 x 20 meter, 90 sek vila mellan varje
Fällknivar 4*6, görs under loppvilan

Komm:
.....
.....

Pass 9 Datum.....

Uppvärmning

Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång * 5

Ryck nacke(% 1 RM knäböj) 30 %
40– 50 % x 3

5/5 3/3

(.....)

.....)

Utfallsgång med reaktion
(20 % av max knäböj)

3 x 6 steg

Knäböj – maximal hastighet uppåt
3

50 % av max knäböj x

4

(.....)

Häckhopp

4 häckar x 5

varv, 90 s vila mellan varv

Hamstringskickar, 250 bpm

3*20 s, 90 s

mellan varje

Höga knän, 250 bpm

3*20 s, 90 s

mellan varje

Skridskohopp

4+4 x 3

10+10 meter rusch med vändning (Max)

5 x 10+10 m, 120 s vila mellan varje

Snea fällknivar

5 x 6, görs mellan varje lopp

Komm:

.....

.....

Pass 10 Datum.....

Uppvärmning

Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång * 5

Frivändning	<u>50%</u>	<u>70%</u>	<u>80%</u>	<u>95%</u>	<u>Dagstopp</u>
1		5	3	2	1
	(.....)

Ryck nacke
RM 40-50% 3 x 5

Grodhopp med kick 4 x 4

Rörlighet med pinne
/ben 2 x 6 – 8

Sidledshopp från plint (1 del) 3 x 6 /ben

10+10 meter rusch med vändning (Max) 6 x 10+10 m, 120 s vila mellan varje
Bålgång 4 x 3+3
meter, gör mellan loppen

Komm:
.....
.....

Maxstyrkeprogram 2022

Målsättning efter 28 pass

Frivändning _____
Knäböj _____
Bänkpress _____
Chins _____

Procentsatserna avser % av gällande målsättning i respektive övning.

Efter träningspass 28 kommer ditt maximum i övningarna att styra den fortsatta träningen.

Vila 1,5-3min eller tills du känner dig återhämtad vid toppset, vid uppvärmning och mage/komplementsövningar räcker det med 1min vila.

Pass 1 Datum _____

Uppvärmning

- Knäkontroll - 5 övningar
- 1* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
- Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

A) Frivändning $\frac{50\%}{5}$ $\frac{70\%}{2}$ $\frac{75\%}{3}$ x 4

(.....
MB Bollkast bakåt 3 x 6

B) Knäböj $\frac{50\%}{5}$ $\frac{70\%}{3}$ $\frac{75\%}{3}$ x 3

(.....
Spänsthopp 3 x 8

C) Höftlyft 3×10 (.....)
Höftlyfts löp 3×3 per ben

D) Marklyft 3×6 (.....)
Plinthopp raka ben 3×5 hopp

E) Plankan m rotation 3×16
Fällkniv 3×10

Kommentar: _____

Pass 2 Datum _____

Uppvärmning

- Axlar gummiband - 5 övningar
- Klättra vägg 5st x 3 set

A) Bänkprens $\frac{50\%}{5}$ $\frac{70\%}{2}$ $\frac{75\%}{3} \times 4$
(.....)

En arms bröstpress med band 3x30 sek

B) Stående rodd 3 x 8 (.....)
Liggande chins 3 x 8

C) Dips 3 x 5
Sned Fällkniv 3 x 10/10

D) Axelpress i ryckfattning 3 x 8 (.....)
Kast över huvud i vägg MB utfallsposition 4 x 8

E) External rotation liggandes 3 x 12/sida (.....)
Biceps curls 3 x 12

Kommentar: _____

Pass 3 Datum_____

Uppvärmning

- Knäkontroll - 5 övningar
- 1* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
- Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

A) Frivändning	<u>50 %</u>	<u>70 %</u>	<u>75 %</u>	<u>80 %</u>
	5	3	2	1212
	(.....)

Step up tempo 3 x 30 SEK

B) Knäböj	<u>50 %</u>	<u>70 %</u>	<u>75 %</u>	<u>80 %</u>
	5	3	2	1212
	(.....)

Pongo Hopp med band 4 x 6

C) Ryck nacke 3 x 6 (.....)

D) Benspark 3 x 10 + 2 x 30 sek tempo (.....)
Fallande hamstring / finnen 3 x 8 + 2 x 30 sek tempo

E) Utfall framåt m stång 2 x 6 / ben (.....)
Bulgariska 3D hopp 2x6/ben

F) Plankan m rotation 3 x 16 (.....)
Liggande benlyft 3 x 10 (.....)

Kommentar:_____

Pass 4 Datum_____

Uppvärmning

- Axlar gummiband - 5 övningar
- Klättra vägg 5st x 3 set

A) Bänkprens	<u>50 %</u> 5	<u>70 %</u> 3	<u>75 %</u> 2	<u>80 %</u> 1212
	(.....)
Armhävningar med klapp	3 x 6			
B) Chins	3 x 6 ev m vikt.....		(.....
.....)				
Tempo rodd drag	3 x 30 SEK			
C) Omvända flyes	3 x 12	(.....)		
Biceps curls		3 x 12 (.....)		
D) External rotation liggandes		3 x 12/sida	(.....)	
Jorden runt		3 x 10		
E) Hängande benlyft		3 x 8		
Situps med vikt		3 x 8		

Kommentar:_____

Pass 6 Datum_____

Uppvärmning

- Axlar gummiband - 5 övningar
- Klättra vägg 5st x 3 set

- A) Bänkprens $\frac{60\%}{5}$ $\frac{70\%}{2}$ $\frac{75\%}{3}$ x 5
(.....)
- En arms bröstpress med band 3x30 sek
- B) Stående rodd 4 x 6 (.....)
Liggande chins 4 x 6
- C) Dips 3 x 6-8
Sned Fällkniv 3 x 10/10
- D) Axelpress i ryckfattning 4 x 6 (.....)
Kast över huvud i vägg MB utfallsposition 4 x 8
- E) External rotation liggandes 3 x 12/sida (.....)
Biceps curls 3 x 12
- F) Situps med belastning 3 x 8 (.....)
Plankan 3 x 1 min

Kommentar:_____

Pass 7 Datum_____

Uppvärmning

- Knäkontroll - 5 övningar
- 1* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
- Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

A) Frivändning	<u>50 %</u>	<u>70 %</u>	<u>75 %</u>	<u>80 %</u>
	5	3	2	2323

(.....
MB Bollkast bakåt 3 x 6

B) Knäböj	<u>50 %</u>	<u>70 %</u>	<u>75 %</u>	<u>80 %</u>
	5	3	2	2323

(.....
Spänsthopp 3 x 8

C) Ryck nacke 3 x 5 (.....)
Bollkast i sidled stående 3 x 10/ sida (.....)

D) Benspark 2 x 8 + 1 x 30 sek (.....)
Hamstringscurl 3 x 8 + 1 x 30 sek (.....)

E) Utfall framåt m stång 3 x 5 / ben
(.....)
Fällkniv 3 x 12

Kommentar:_____

Pass 8 Datum_____

Uppvärmning

- Axlar gummiband - 5 övningar
- Klättra vägg 5st x 3 set

A) Bänkprens	<u>50 %</u> 5	<u>70 %</u> 3	<u>85 %</u> 2	<u>80 %</u> 2323
(.....)
Armhävning med klapp (.....)			4 x 6	
B) Chins)	3 x 3 ev m vikt.....		(.....
Bollkast i mark	3 x 20 sek			
C) Biceps curls Omvända flyes	3 x 12	3 x 12 (.....)	(.....)	
D) External rotation liggandes Jorden runt		3 x 12/sida (.....)	3 x 10	
E) Hängande benlyft Plankan rotation		3 x 8 3 x 20		

Kommentar:_____

Pass 9 Datum_____

Uppvärmning

- Knäkontroll - 5 övningar
- 1* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
- Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

A) Frivändning $\frac{50\%}{5}$ $\frac{70\%}{3}$ $\frac{75\%}{3}$ x 5

(.....)

Step up tempo 3 x 30 SEK

B) Knäböj $\frac{50\%}{5}$ $\frac{70\%}{3}$ $\frac{75\%}{3}$ x 4

(.....)

Pongo Hopp med band 4 x 6

C) Enbenschöftlyft 3 x 6 / ben (.....)
Höftlystslöp 3 x 3

D) Marklyft 3 x 4 (.....)
Plinhopp 5 x 3 hopp

E) Plankan 3 x 1 min
Snedasitups 3 x 16
Stående utfallsrotation

Kommentar:_____

Pass 10 Datum_____

Uppvärmning

- Axlar gummiband - 5 övningar
- Klättra vägg 5st x 3 set

A) Bänkprens $\frac{60\%}{5}$ $\frac{70\%}{3}$ $\frac{75\%}{3}$ x 5
(.....)

Enarmspress band 3 x 30 sek

B) Stående rodd 5 x 5(.....)
Liggande chins 3 x 8

C) Liggande tricepspress 3 x 10 (.....)
External rotation liggandes 3 x 12/sida (.....)

D) Axelpress i ryckfattning 3 x 8 (.....)
Omvända bicepscurls 3 x 10

E) Situps med belastning 3 x 8 (.....)
Bollkast i vägg 3 x 10 / sida (.....)

Kommentar:_____

Pass 11 Datum_____

Uppvärmning

- Knäkontroll - 5 övningar
- 1* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
- Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

A) Frivändning	<u>50 %</u>	<u>70 %</u>	<u>80 %</u>	<u>85 %</u>
	5	3	2	1212
	(.....)

B) Knäböj	<u>50 %</u>	<u>70 %</u>	<u>80 %</u>	<u>85 %</u>
	5	3	2	1212
	(.....)

Spänsthopp 4x5

C) Ryck nacke	4 x 4 (.....)
WB	3 x 20

D) Benspark 2 x 10 + 1 x 30 sek (.....)

Fallande hamstring / finnen 2 x 8 + 1 x 30 sek

E) Utfall framåt m stång	3 x 4 / ben (.....)
--------------------------	---------------------

F) Plankan m rotation	3 x 20
Liggande benlyft	3 x 15

Kommentar:_____

Pass 12 Datum_____

Uppvärmning

- Axlar gummiband - 5 övningar
- Klättra vägg 5st x 3 set

A) Bänkprens	$\frac{50\%}{5}$	$\frac{70\%}{3}$	$\frac{80\%}{2}$	$\frac{85\%}{1212}$
	(.....)
Armhävning med klapp			3 x 8	
(.....)				
B) Chins	3 x max reps	(.....)
Dips	3 x max reps	(.....)
C) Omvända flyes	3 x 12	(.....)		
External rotation liggandes		3 x 12/sida	(.....)	
D) Hängande benlyft		3 x 8		
Sidoplankan			3 x 30 sek /sida	
E) Gång med släde push och pull	3 x 20 m			

Kommentar:_____

Pass 13 Datum_____

Uppvärmning

- Knäkontroll - 5 övningar
- 1* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
- Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

A) Frivändning $\frac{50\%}{5}$ $\frac{70\%}{3}$ $\frac{80\%}{3}$ x 4

Step up (.....
3 x 8)

B) Knäböj $\frac{50\%}{5}$ $\frac{70\%}{3}$ $\frac{80\%}{3}$ x 3

Pongo hopp med band 3 x 8 (.....)

C) Höftlyft 3 x 6 (.....)

D) Marklyft raka ben 4 x 6 (.....)
Plinhopp 4 x 5 hopp

E) Sneda situps m bollkast 3 x 16
Fällkniv 3 x 15

Pass 14 Datum_____

Uppvärmning

- Axlar gummiband - 5 övningar
- Klättra vägg 5st x 3 set

A) Bänkprens	$\frac{60\%}{5}$	$\frac{70\%}{3}$	$\frac{80\%}{3} \times 4$
(.....)
Bollkast i mark	4x30 sek		
B) Stående rodd	3 x 8		(.....)
Liggande chins 4 x 6			
C) Biceps curls	2 x 12 + 1 x 4 dropp		(.....)
Jorden runt	3 x 10		
D) Axelpress i ryckfattning	4 x 6 (.....)		
External rotation liggandes	3 x 12/sida (.....)		
E) Situps med belastning		3 x 8	(.....)
Plankan m rotation			3 x 20

Kommentar:_____

Pass 15 Datum_____

Uppvärmning

- Knäkontroll - 5 övningar
- 1* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
- Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

A) Frivändning	<u>50 %</u>	<u>70 %</u>	<u>80 %</u>	<u>90 %</u>
4	5	3	2	1
(.....)	

B) Knäböj	<u>50 %</u>	<u>70 %</u>	<u>80 %</u>	<u>90 %</u>
<u>3</u>	5	3	2	1
(.....)	
Djupa upphopp	5 x 6			

C) Ryck nacke	3 x 3 (.....)
Fotboll Inkast MB	3 x 8

D) Hamstringscurl	2 x 8 + 1 x 4 dropp	(.....)
Benspark	2 x 8 + 1 x 4 dropp	(.....)

E) Utfall framåt m stång	3 x 6 / ben	(.....)
Utfallshopp med bakre benet på bänk	3 x 4/ben	

F) Sidoplankan	3 x 40 sek/sida
Liggande benlyft	3 x 15

Kommentar:_____

Pass 16 Datum_____

Uppvärmning

- Axlar gummiband - 5 övningar
- Klättra vägg 5st x 3 set

A) Bänkprens 4	<u>50 %</u>	<u>70 %</u>	<u>80 %</u>	<u>90 %</u>
	5	3	2	1
	(.....)
Armhävning med klapp (.....)			4 x 6	
B) Chins)	3 x 6 m vikt.....		(.....
Dips	3 x 6 m vikt		(.....
C) Omvända flyes Flyes (.....)	3 x 12	(.....)	3 x 12	
D) External rotation liggandes Omvända bicepscurls		3 x 12/sida 3 x 10	(.....)	
E) Hängande benlyft Diagonal fällkniv		3 x 8 3 x 16		

Kommentar:_____

Pass 17 Datum_____

Uppvärmning

- Knäkontroll - 5 övningar
- 1* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
- Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

A) Frivändning $\frac{50\%}{5}$ $\frac{70\%}{2}$ $\frac{80\%}{3}$ x 5

(.....)

Step ups 3 x 8

B) Knäböj $\frac{50\%}{5}$ $\frac{70\%}{2}$ $\frac{80\%}{3}$ x 4

(.....)

Pongo hopp med gummiband

C) Enbenshöftlyft 3 x 6/sida (.....)

D) Marklyft 4 x 4 (.....)
Plinthopp 4 x 4 hopp

E) Situps m raka ben m vikt 3 x 12 (.....)
Plankan diagonala lyft 3 x 16

Kommentar:_____

Pass 18 Datum_____

Uppvärmning

- Axlar gummiband - 5 övningar
- Klättra vägg 5st x 3 set

- A) Bänkprens $\frac{60\%}{4}$ $\frac{70\%}{2}$ $\frac{80\%}{3} \times 5$
(.....)
Bollkast i mark 3x30 sek
- B) Stående rodd 4 x 6 (.....)
Liggande chins 3 x 8
- C) Liggande tricepspress 3 x 8 (.....)
Axelpress i ryckfattning 3 x 8 (.....)
- D) Biceps curls 3 x 15 (.....)
External rotation liggandes 3 x 12/sida (.....)
- E) Liggande benlyft 3 x 10
Situps med belastning 3 x 8 (.....)

Kommentar:_____

Pass 20 Datum_____

Uppvärmning

- Axlar gummiband - 5 övningar
- Klättra vägg 5st x 3 set

A) Bänkprens	<u>50 %</u> 5	<u>70 %</u> 3	<u>80 %</u> 2	<u>85 %</u> 323
	(.....)
B) Chins	3 x 6 m vikt		(.....
.....)				
Dips	3 x 6 m vikt		(.....
.....)				
C) Flyes		3 x 8	(.....)	
Omvända flyes	3 x 12	(.....)		
D) External rotation liggandes		3 x 12/sida	(.....)	
Omvända bicepscurls		3 x 10		
E) Hängande benlyft		3 x 8		
Situps m boll kast i vägg		3 x 12		

Kommentar:_____

Pass 21 Datum_____

Uppvärmning

- Knäkontroll - 5 övningar
- 1* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
- Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

A) Frivändning $\frac{50\%}{5}$ $\frac{70\%}{3}$ $\frac{85\%}{2} \times 5$
(.....)

B) Knäböj $\frac{50\%}{5}$ $\frac{70\%}{3}$ $\frac{85\%}{2} \times 4$
(.....)
Pongo hopp 3 x 6

C) Höftlyft 3 x 8 (.....)
Höftlyft Löp 3 x 4 per ben

D) Marklyft raka ben 3 x 8 (.....)
Plinhopp 5 x 3 hopp

E) Diagonal plankan 3 x 20
Fällkniv 3 x 15

Kommentar:_____

Pass 22 Datum_____

Uppvärmning

- Axlar gummiband - 5 övningar
- Klättra vägg 5st x 3 set

A) Bänkprens	$\frac{60\%}{4}$	$\frac{70\%}{2}$	$\frac{85\%}{2} \times 5$
B) Stående rodd Liggande chins 4 x 6	5 x 5		(.....)
C) Liggande triceps curls Biceps curls	3 x 8 3 x 8	(.....) (.....)	
D) Axelpress i ryckfattning External rotation liggandes	4 x 6 (.....) 3 x 12/sida (.....)		
E) Situps med belastning Plankan m rotation		3 x 8 3 x 20	(.....)

Kommentar:_____

Pass 23 Datum_____

Uppvärmning

- Knäkontroll - 5 övningar
- 1* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
- Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

A) Frivändning	<u>50 %</u>	<u>70 %</u>	<u>80 %</u>	<u>90 %</u>
	5	3	2	121
	(.....)

B) Knäböj	<u>50 %</u>	<u>70 %</u>	<u>80 %</u>	<u>90 %</u>
	5	3	2	121
	(.....)

Bollkast i mark med hopp på bänk 3 x 8

C) Ryck nacke 4 x 4 (.....)

D) Benspark 3 x 8 (.....)
Hamstringscurl 3 x 8 (.....)

E) Utfall framåt m stång 3 x 4 / ben (.....)
Utfallshopp 3 x 8

F) Liggande benlyft 3 x 10
Snedra Situps m vikt 3 x 10 / sida (.....)

Kommentar:_____

Pass 24 Datum_____

Uppvärmning

- Axlar gummiband - 5 övningar
- Klättra vägg 5st x 3 set

A) Bänkprens	<u>50 %</u>	<u>70 %</u>	<u>80 %</u>	<u>90 %</u>
	5	3	2	121
Armhävning med klapp (.....)			4 x 6	
B) Chins	3 x 5 m vikt (.....)	
Dips	3 x 5 m vikt	(.....)
C) Omvända flyes	3 x 12	(.....)		
External rotation liggandes		3 x 12/sida (.....)		
D) Hängande benlyft		3 x 8		
Diagonal plankan		3 x 20		

Kommentar:_____

Pass 25 Datum_____

Uppvärmning

- Knäkontroll - 5 övningar
- 1* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag,
- Valfri gymnastikövning (kullebytta/hjulning etc) 3 set

A) Frivändning $\frac{50\%}{5}$ $\frac{70\%}{3}$ $\frac{80\%}{3} \times 5$

(.....)

B) Knäböj $\frac{50\%}{5}$ $\frac{70\%}{3}$ $\frac{80\%}{3} \times 4$

(.....)

C) Marklyft 5 x 3 (.....)
Plinhopp 3 x 5 hopp

D) Mage 10 övningar 1 x 40 sek

Kommentar:_____

Pass 26 Datum_____

Uppvärmning

- Axlar gummiband - 5 övningar
- Klättra vägg 5st x 3 set

- A) Bänkprens $\frac{50\%}{5}$ $\frac{70\%}{3}$ $\frac{80\%}{3} \times 5$
- B) Stående rodd 3×8 (.....)
Liggande chins 3×8
- C) Axelpress i ryckfattning 3×8 (.....)
External rotation liggandes $3 \times 12/\text{sida}$ (.....)
- D) Mage 10 övningar 1×40 sek

Kommentar:_____

Styrketräning utan tillgång till gym

Benpass 1:

https://youtube.com/playlist?list=PLmqWble79sAN90lqF5Ftl_7PxK_oeJbq9

(Uppvärmning – knäkontroll)

- Djupa enbensböj, kontrollerade **10x3** (stå på en bänk/upphöjnad om det behövs, okej med klack under hälen)
- Utfallsgång med någon typ av vikt på raka armar **16 steg x3**
- Höftlyft med ett ben på bänk (baksida lår) **10st/ben x3**
- Planka med 1 ben **30sek x4**
- Fällkniv **10x3**

Överkroppspass 1:

<https://youtube.com/playlist?list=PLmqWble79sAOENNTbqS2IP3Qq5ZyHdY9>

(Uppvärmning – utåtrotationer m gummiband/vikt **10x3** och klättra vägg **5st x3**)

- Armhävning på plint **10x3**
- Chins / liggande chins (lägg en kvast mellan 2 stolar tex) **10x3**
- Dips mot bänk **12x3**
- Jorden runt **10x3**
- Russian twist med vikt **10x3**
- Diagonal fällkniv **10x3**

Benpass 2:

<https://youtube.com/playlist?list=PLmqWble79sAMlcllasRKff0yBQD59nuiPY>

(uppvärmning – knäkontroll)

- Djupa hopp upp på box / trappa / uppförsbacke **8st x3**
- Utfallshopp på stället **10x3**
- Enbenshopp framåt **8st / ben x3**
- Fallande hamstring **8x3**
- Draken **6st/ ben x3**
- Omvänd planka (mellan 2 bänkar etc) **60sek x3**
- Planka med 1 arm **30sek x4**

Överkroppspass 2:

<https://youtube.com/playlist?list=PLmqWble79sAMgyjtIJ83S1GOWAQ9sc65i>

(Uppvärmning – utåtrotationer med gummiband/vikt **10x3** och klättra vägg **5st x3**)

- Armhävning med fötter på upphöjnad **10x3**
- Chins / liggande chins (lägg en kvast mellan 2 stolar tex) **10x3**
- Dips mot bänk **12x3**
- Stående flyes **10x3**
- Planka armgång **30sek x4**
- Diagonal fällkniv **10x3**

Konditionsträning

löpträning

Löppass per fysperiod

På grundstyrkan	På Maxstyrkan	På explosivstyrkan
5ggr 3min P:1min	6*2 min, P: 2 min	För att underhålla konditionen under explosivperioden bör du välja konditionspass av den typ som ligger under maxstyrkan eller passet nedan.
7 ggr 2min P: 1min jogg	4(4ggr 60-30) SP:3min	
2(3-2-1) P: 1min jogg	2(5ggr 90-30) SP: 3 min	
4-3-3-2-2-1-1 P: 1min jogg	10ggr 50-10 + 10ggr 30-10 SP:3min	
3-3-2-2-1-1-30-30-30-30 P:1min jogg efter 3 och 2min löpning. P: 30s jogg efter 1min och 30s löpning	2(9ggr 50-10) SP 3 min	Kombinationspass backe. 3 serier med 1st Långbacke, 2st kortbacke, 1st flack intervall, 1st nedförslöpning
3ggr 2min P:1min gåvila 5ggr 1min gåvila SP: 3min	4(90-30) + 4(60-30) + 4(40-20) SP:3min	
	2(6ggr 70-20) SP:3min	

Cykelpass för konditionsträning

Pass 1

Pass 2

Pass 3

Pass 4

Lugn cykling 40min med 10s sprint var 5:e minut	4(5ggr 60-30) Serie vila 3min	6 ggr 3min P: 1.30min lugnt	8 ggr 40-20 + 10ggr 30-30 Serievila 5min lugnt
Lugn cykling 40min med 10s sprint var 5:e minut	2(3-2-1) Vila 1min lugnt. Serievila 3min lugnt	7 ggr 3min P: 1.30min lugnt	8 ggr 50-10 + 10ggr 30-30 Serievila 5min lugnt
Lugn cykling 40min med 10s sprint var 5:e minut	2(8 ggr 1min) Vila 30s lugnt Serievila 3min lugnt	8 ggr 2min P: 1.30min lugnt	9 ggr 40-20 + 10ggr 30-30 Serievila 5min lugnt
Lugn cykling 40min med 10s sprint var 5:e minut	4 ggr 2min + 10 ggr 1min Vila 1min lugnt Serie vila 4min lugnt	9 ggr 3min P: 1.30min lugnt	9 ggr 50-20 + 10ggr 30-30 Serievila 5min lugnt
Lugn cykling 40min med 10s sprint var 5:e minut	5(5ggr 60-30) Serie vila 3min	8 ggr 3min P: 1.30min lugnt	10 ggr 40-20 + 10ggr 30-30 Serievila 5min lugnt

Snabbhet

Löppass för utveckling av snabbhet – uppdaterad till sommaren 2022

Teknik och hastighet är det som utvecklar denna kapacitet. Alltså behövs mycket vila vid de explosiva hoppen och vid maxloppen. Minst 2min mellan dessa. Vid övriga räcker gångvila. Passen tar 40-60min om man vilar tillräckligt.

Har ni mindre tid till förfogande tar ni bort några av de koordinativa övningarna och prioriterar de explosiva.

https://youtube.com/playlist?list=PLmgWble79sAM4m5OITleBmhl_pMS3c7-Z

Pass 1

- Stretch 5min
- Skipping 2x20m, skipping sidledes 1x20m, skipping frekvens 2x20m
- Hälkick 1x20m, hälkick frekvens 2x20m
- Koordinationslopp 3x25m
- Lugn baklängeslöpning med hög häl och aktivt baklår 2x20m
- Maxlöpning bakåt 3x20m
- Maxlöpning framåt 3x20m
- Metronomen skipping 2x20s i 240-takt
- Metronomen hälkick 2x20s i 230-takt
- Nedjogg 5min

Pass 2

- Stretch 5min
- Skipping 1x20m, skipping sidledes 1x20m, skipping frekvens 1x20m
- Hälkick 1x20m, hälkick frekvens 1x20m
- Koordinationslopp 3x25m
- Maxlöpning framåt 3x20m
- Motståndslöpning 3x20m med hopprep runt höften. Ligg på, aktivt armdrag och hälkick
- Metronomen skipping 2x20s i 240-takt
- Metronomen hälkick 2x20s i 230-takt
- Nedjogg 5min

Pass 3

- Stretch 5min
- Skipping 1x20m, skipping sidledes 1x20m, skipping frekvens 1x20m
- Hälkick 1x20m, hälkick frekvens 1x20m
- Koordinationslopp 3x25m

- 3x40m - Acceleration 20m – flyt 10m – max 10m
- Maxlöpning bakåt 2x20m
- Maxlöpning framåt 2x20m
- Mångstegshopp 3x5steg
- Metronomen skipping 2x20s i 245-takt
- Metronomen hälkick 2x20s i 235-takt
- Nedjogg 5min

Pass 4

- Stretch 5min
- Skipping 1x20m, skipping sidledes 1x20m, skipping frekvens 2x20m
- Koordinationslopp 2x25m
- 3x40m - Acceleration 20m – flyt 10m – max 10m
- Maxlöpning bakåt 2x20m
- Maxlöpning framåt 3x20m (Gärna låg start "typ startblock")
- Metronomen skipping 3x20s i 245-takt
- Metronomen hälkick 3x20s i 235-takt
- Nedjogg 5min

Pass 5 och 6

- Stretch 5min
- Skipping 1x20m, skipping sidledes 1x20m, skipping frekvens 2x20m
- Koordinationslopp 2x25m
- Maxlöpning bakåt 2x20m
- Maxlöpning framåt 6x20m ("startblock")
- Metronomen skipping 3x20s i 250-takt
- Metronomen hälkick 3x20s i 240-takt
- Nedjogg 5min

Pass 7 och 8

- Stretch 5min
- Skipping 2x20m
- Koordinationslopp 2x25m
- Maxlöpning framåt 6x20m
- Mångsteg 4x5 steg
- Nedjogg 5min

Pass 9 och 10

- Stretch 5min
- Koordinationslopp 2x25m

- Frekvenslöpning med ett steg mellan varje kon, konstant avstånd – lyft knä och aktiv fotisättning 3x30m. ca 1,5m mellan varje markering. Alltså 20 markeringar på 30m
- Maxlöpning bakåt 2x20m
- Maxlöpning framåt 4x20m
- Motståndslöpning 2x20m
- Metronomen skipping 2x20s i 250-takt
- Metronomen hälkick 2x20s i 250-takt
- Nedjogg 5min

FYSPROFILEN

Testbeskrivning

Nedan är en teknisk beskrivning hur testerna ska genomföras samt vad som krävs för att testet ska vara godkänt. Det är av högst vikt att vi får spelarna att stanna så fort inte teknik eller kvalite kan bedrivas under testerna för att förhindra skador. Varje test ska godkännas av respektive tränare.

Styrka

Knäböj

Teknik:

Knäböjen ska göras med rak rygg. Fäller testpersonen framåt med ryggen blir möjligheten att lyfta maximalt begränsad, dessutom kan denna felaktiga lyftteknik ge upphov till skador, pga. felaktigt belastning på ryggen. Djupet i knäböjen ska vara sådant att lårets ovansida minst är parallell med golvet, gärna lägre, dvs. .mindre än 90 grader i knävinkel. Funktion/rörlighet i fotleden är mycket viktig för att kunna göra denna övning ordentligt. Har den testade svårt att komma i mer än 90 graders knävinkel pga. dålig ledrörlighet kan en platta eller annan upphöjning under hälarna användas för att underlätta lyfttekniken.

Godkänt test:

Från stående med stången på axlarna och fötterna axelbrett isär ska testpersonen gå ned till en knäledsvinkel på mer än 90 grader (lårets ovansida ska vara minst parallell med golvet, gärna lägre). Från detta läge ska benen åter sträckas och testpersonen ska återkomma till stående position.

Att tänka på:

Maxlyften bör utföras efter minst 5-6 set av förberedande set, t e x:

1 x 8/50%, 1 x 6/60%, 1 x 5/70%, 1 x 3/80%, 1 x 2/90%, 1 x 1/100, 1 x 1/102% o s v.

Bänkprens

Teknik:

Bänkprens ska utföras med fötterna i golvet och skuldror och rumpa mot bänken. Själva rörelsen ska utföras lugnt, tryggt och säkert. Greppbredden är valfri, men maxbredden är begränsad till 80 cm mellan tummarna. Det betyder att greppet inte ska vara utanför den oräfflade ringen som finns på alla lyftstänger. Stången lyfts av från ställningen och försök sedan i lugn och ro att hitta balansen. Sänk sedan stången kontrollerat så att den nuddar vid bröstet och tryck sedan utan studs mot bröstkorgen upp stången på raka armar igen. Liksom i knäböjtestet ska bänkprens-testet planeras enligt en progressiv trappa, med inriktning på att maximal vikt ska lyftas i 5-6 lyftet (se exempel nedan).

Godkänt test:

Bänkprens är godkänd när testet utförst enligt teknik-instruktionen ovan. Om testpersonen lättar med rumpan från bänken är testet inte godkänt.

Att tänka på:

Maxlyften bör utföras efter minst 5-6 set av förberedande set, t e x:

1 x 8/50%, 1 x 6/60%, 1 x 5/70%, 1 x 3/80%, 1 x 2/90%, 1 x 1/100, 1 x 1/102% o s v.

Chins

Teknik:

Häng med raka armar och korsade ben på ett räcke och dra dig sedan upp. Greppet ska vara tummarna mot varandra på räcket. Greppbredden på räcket är valfri (men greppet får ej ändras under testets gång). Testpersonen ska sedan dra sig upp så att hakspetsen är i nivå med räckets ovansida. Därefter ska testpersonen återgå till ett läge med helt raka armar igen. Förspänningen i axelleden behöver dock inte släppas ut. Testpersonen ska sedan göra övningen upp och ned så många gånger han/hon orkar med den egna kroppens som belastning. Kroppshållningen är valfri, men den får inte ändras under övningens gång. Observera att inga knyckningar eller svingningar med kroppen (så att fart uppstår på annat sätt än från överkroppens muskulatur) är tillåtna.

Godkänt test:

Testet blir godkänt om det genomförs enligt teknikinstruktionerna ovan. Alla repetitionerna ska ske i ett sträck, dvs ingen hängande vila, varken uppe eller nere. Testledaren ska avbryta testet om det går längre tid än hon/han hinner räkna 1001, 1002, 1003 mellan avslutad och påbörjad chin.

Gripen

Teknik: Det viktigaste att tänka på vid Gripen-testet, är att testverktyget ska ställas in efter testpersonens handstorlek. Testverktyget hålls i handen och med armen böjd i vinkel. Både testverktyg och arm ska hållas något ut från kroppen, dvs får ej vidröra resten av kroppen

eller golvet under testet. I höjd med midjan påbörjar man ihoptryckningen av testverktyget. Under tryckningen rätas armen ut och man avslutar trycket med armen uträtad, pekande mot golvet. Två tryck på vardera hand ingår i testet. Det bästa värdet på respektive arm förs in i resultatmallen.

POWER

Frivändning

Teknik:

Själva testet startar, vid styrkefrivändning från knäna, när idrottarens står helt rakt med stängen i höftläge, sedan följer en sänkning av stängen utmed låret, men inte lägre ned än till knäskålens övre kant. Denna rörelse övergår sedan till en accelerande och avslutande explosiv uppsträckning där stängen slutligen fångas upp på axlarna. Detta moment kräver mycket god teknik och tar lång tid att lära in. Frivändning är också en 1RM-övning som du bygger upp i en trappa med det sannolikt tyngsta försöket vid ca 6:e lyftet (se exempel nedan). Innan övningen är godkänd så ska idrottaren ha stängen på axlarna framsida och vara i god balans.

Godkänt test:

Frivändningen är godkänd om den utförs som någon av de ovan beskrivna varianterna. Vill man köra frivändning med dragremmar och/eller bälte är det OK.

Att tänka på:

Maxlyften bör utföras efter minst 5-6 set av förberedande set, t e x:
1 x 5/50%, 1 x 4/60%, 1 x 3/70%, 1 x 2/80%, 1 x 1/90%, 1 x 1/100, 1 x 1/102% o s v.

Squat Jump

Teknik: Idrottaren står på en kontaktplatta med mätutrustning som kan mäta tid i luften. Idrottaren går sedan ned till ett självvalt läge med böjning i knäleden. Händerna hålls handfäst i höft. Från ett statiskt läge, någonstans runt 90 grader i knäleden (instruktionen från testledaren kan vara att gå ned och stanna i det läge där du känner dig stark och kan utveckla kraft) sedan ska hoppet komma utan någon eftergift nedåt i knäleden eller överkroppen. Hoppet kan sedan utföras med raka eller sträckta ben. Det är dock viktigt att landa med raka ben på tårna och göra ett litet efter-hopp. Det är spänst från ett statiskt utgångsläge som vi mäter i detta test. Om man använder måttband, ska man se till att dra ut måttbandet i den längd som det blir om du går upp så högt du kan på tårna.

Godkänt test: Detta test tillsammans med testet knäböj är de test som kan ge mest felaktigt värde på den totala FYSPROFILEN om man inte utför det enligt standardiseringen. Ingen eftergift ska tillåtas varken i knäled eller i överkropp. Tre godkända försök ska utföras. Bästa värde bland dessa tre förs sedan in som testresultat.

CMJ

Teknik: Skillnaden från Squat Jump är att idrottaren nu får lägga till en eftergift i knä och höftled innan han/hon lämnar kontaktplattan.

Godkänt test: Testet blir godkänt om det genomförs enligt teknik instruktionerna ovan.

CMJ (a)

Teknik: Likadant som CMJ men med armarna loss från höfterna så att de kan utnyttjas i en armpendling.

Godkänt test: Testet blir godkänt om det genomförs enligt teknikinstruktionerna ovan.

Sprint

Vanligaste sprinttestet är att man mäter mellantider på 10, 20 och sluttid på 30 meter men skillnader finns mellan idrotter.

För detta test behövs det fotocell utrustning, använder du mänsklig tidtagare är det viktigt att ta med felmarginal och att du använder fler än 1 tidtagare.

En starttejp placeras 50cm bakom startlinjen, Fotoceller skall placeras ut vid beskriven distans i meter, fotocellen som mäter starten ska monteras för mätning i knähöjd, de övriga fotocellerna ska mäta av i brösthöjd för att få mest rättvisande resultat. Tre försök och bästa tiden noteras.

Uppvärmning & förberedelse: En ordentlig uppvärmning och en bra instruktion om testets syfte och utförande ska alltid inleda en testsituation. Inför sprinttesterna är det MYCKET NOGA med en ordentlig uppvärmning, annars är skaderisken uppenbar. Rekommenderar att idrottaren utför minst 3-4 accelerationer över full distans med ökad intensitet innan första testförsök.

Teknik: Tre maximala accelerationslopp från stillastående vid tejp till sista utmätt distans.

Godkänt test: Testet blir godkänt om det genomförs enligt teknikinstruktionerna ovan.

Att tänka på: Sätt upp löpbanan med gott om utrymme för deceleration d v s gott om distans att bromsa på. Spring igenom mållinjen istället för att "brösta" mållinjen för bästa resultat.

Bromsa inte tvärt efter målgång utan sakta in över distans.

Aerob

Cooper

Löpning 3000 meter på en jämn och flack bana, en friidrottsbana. Testet är ett maximalt test där sluttiden efter 3000 löpta meter ger ett uppskattat maximalt syreupptagnings värde.

Resultat: Tid efter 3000m.

Beep-test:

Visar kroppens förmåga att ta upp och omsätta syre

Genomförande: Löpning mellan 20 m markeringar på jämt underlag. Sträckan ska löpas enligt tidssignaler på kassett/cd

Resultat: Antalet sträckor på avslutande nivå ger ett slutresultat som med tabell ger ett ml-värde

Utrustning: 20 m markeringar, Beep kassett/cd , omvandlingstabell

Yo-Yo Rec 1

För att utföra ett Yo-Yo Intermittent Recovery Test behöver du en ljudfil med testet, högtalare, koner och en yta för att ställa upp testet, se figur nedan. Dessutom underlättar det om du har ett protokoll över alla nivåer på Yo-Yo-testet för att lättare kunna skriva ner när alla deltagare kliver av.

Genomförande:

Deltagarna börjar på en linje vid punkt A.

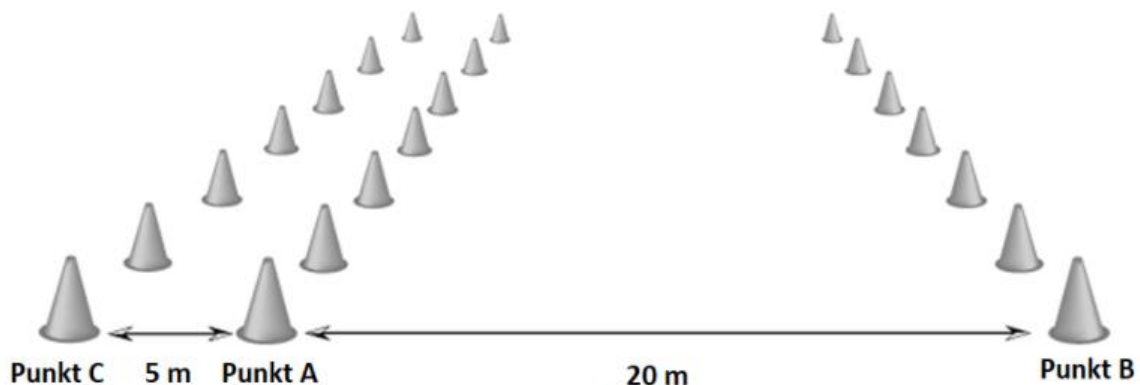
På signal springer deltagarna 20 meter till linjen vid punkt B och ska nå denna innan nästa signal. Vid den andra signalen springer deltagaren direkt tillbaka till punkt A och ska nå denna innan den tredje signalen.

När deltagaren passerat linjen vid punkt B har han eller hon 10 sekunder på sig att gå eller jogga 5 meter fram och tillbaka till linjen vid punkt C.

Efter den aktiva vilan på 10 sekunder startar nästa intervall på 2x20 meter vid nästa signal.

Testet är uppbyggt med ett visst antal intervaller på varje nivå och för varje nivå har deltagaren kortare tid på sig att utföra intervallerna.

Deltagaren har till uppgift att springa så många nivåer som möjligt men kan avbryta testet när hen inte klarar av att fortsätta. I annat fall kan deltagaren få en varning om hen inte hinner till punkt B eller punkt A innan signalen. Vid den andra varningen får deltagaren inte fortsätta testet. Varningar kan även delas ut vid tjuvstart eller om vändningen sker innan linjen vid punkt B.



Anaerobt

Dips

Testpersonen hänger lodrätt i ett axelbrett grepp med raka sträckta armar. Benen skall vara i luften. Sänk ned överkroppen tills överdelen (triceps) på överarmarna är parallella med respektive dipsräcke vilket är vändläget, sträck ut armarna helt, vilket är slutläget.

Brutalbänk

I startläget skall ryggen vara emot bänken, fötterna fast i ställningen, händerna vid öronen och håller i ett dubbelvikt gymnastikband bakom huvudet, armbågarna ska nudda knäskålarna för varje godkänd repetition – ”3 sekundersregeln” gäller d v s om en påföljande repetition inte påbörjas efter 3 sek, avslutas testet. Om det inte finns en riktig brutalbänk kan du använda en plint som ställs på två bänkar.

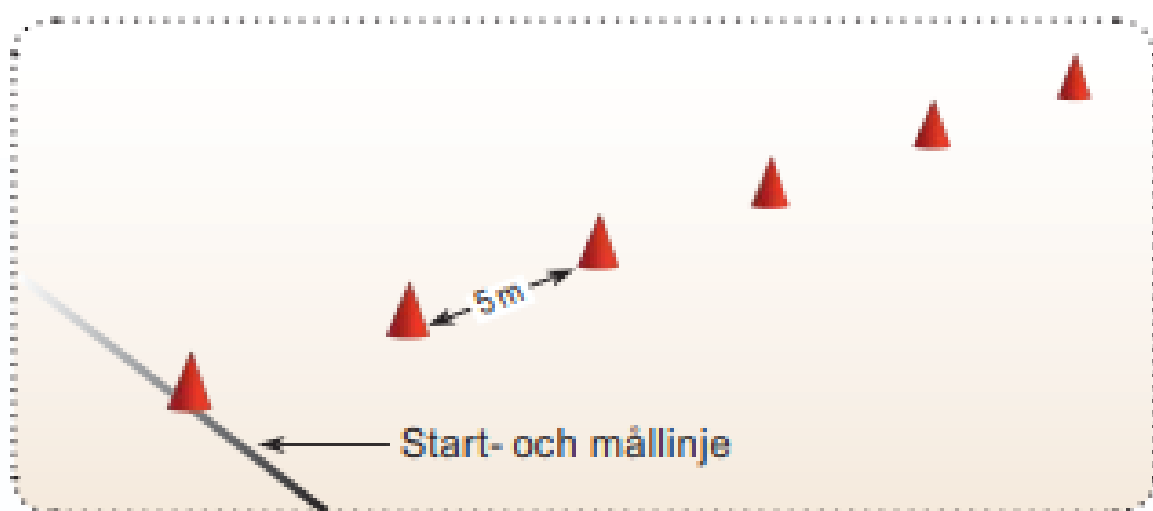
150 x 2

Visar kroppens förmåga att utnyttja den anaeroba energiomsättningen

Teknik: 150-metern körs två gånger. sex koner med fem meter emellan. Helst på friidrottsbana, sätt koner på mittlinjen, instruktion en bana upp och en bana ned (det är stopp och start man vill åt inte att man ska springa i stora cirklar). Tid tas på två lopp och vilan mellan dessa lopp ska vara 3 minuter aktiv vila (dvs inte sitta eller ligga). Se till att jogga ned eller cykla ner efter detta test.

Resultat: Tiden för lopp ett och tiden för lopp 2.

Utrustning: Tejp till startmärke, 6 koner samt tidtagarur.



Kravprofil

Kravprofilen ger en tydlig bild av vad som krävs för att spela handboll på högsta nivå - "Svensk handboll i världsklass".

Profilen bygger på enkla tester som kan genomföras med stor reliabilitet (återupprepad testning - stor test säkerhet). Testerna bygger på fysiska kvalitéer som gör att man kan spela och träna handboll mycket - i den omfattning som krävs för att nå elit. De mäter också förutsättningar för att prestera i snabbhet, acceleration och riktningsförändringar. Spänst som förutom ger en god hopphöjd också är viktigt för de två-tre viktiga explosiva stegen för att vinna kampen mot motståndaren.

Hög prioritet denna träning bör prioriteras vid träningsplanering och vara den man fyller på med vid extra träningstid.

Medel kan följa ordinarie träningsplanering.

Mycket god fysisk bas Här har man god utveckling och kan ofta underhålla dessa kvaliteter

Olympisk nivå Absolut elitnivå, kvalitéer och testvärden är på en nivå så att det aldrig blir något som begränsar handbolls tekniken.

10	Olympisk nivå
9	Elitidrottare
8	Mycket god fysisk bas
7	
6	- Medel
5	Kan följa ordinarie träning
4	
3	- Hög prioritet
2	Måste tränas
1	

STYRKA Enkla maxtester styrka som ger en allmän styrka profil, grundkvalité för att utveckla power och explosivitet.

POWER Spänst - sprint - frivändning. Tester som är mer grenspecifika, kvalitéer som känns igen i tränings- och matchsituationer.

AEROBT Konditionstester som mäter hur vi återhämtar oss, hur vi tål upprepade tuffa jobb såsom sprinter och blir tålig för mycket träning.

ANAEROBT 2x150m mäter hur vi kan utveckla intensitet och hur vid är tåliga för laktat(mjölksyra) samt återhämtning vid intensivt jobb. Dips & Brutalbänk mäter styrkeuthållighet i armar respektive bål.

KRAVPROFIL KUNGSÄNGENS SK

Damer										
Övning	Poäng									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
STYRKA										
Knäböj (kg/kroppsv)	0.75	0.84	0.94	1.03	1.13	1.22	1.32	1.41	1.51	1.6
Chins (antal)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bänkpress (kg/kroppsvikt)	0.5	0.58	0.67	0.75	0.83	0.92	1	1.08	1.17	1.25
Gripen (kg)	37	39.2	41.4	43.7	45.9	48.1	50.3	52.6	54.8	57
POWER										
Squat jump (cm)	20	22.2	24.4	26.7	28.9	31.1	33.3	35.6	37.8	40
CMJ (cm)	25	27.2	29.4	31.7	33.9	36.1	38.3	40.6	42.8	45
CMJ(a) (cm)	30	32.2	34.4	36.7	37.9	41.1	43.3	45.6	47.8	50
Frivändning (kg/kroppsv)	0.5	0.58	0.67	0.75	0.83	0.92	1	1.08	1.17	1.25
Sprint 10m (s)	2	1.96	1.93	1.89	1.86	1.82	1.79	1.75	1.72	1.68
Sprint 20 m (s)	3.45	3.41	3.36	3.32	3.27	3.23	3.18	3.14	3.09	3.05
Sprint 30 m (s)	4.8	4.47	4.69	4.63	4.58	4.52	4.47	4.41	4.36	4.3
AEROBT										
Cooper (min)	14:10	13:50	13:30	13:10	12:50	12:30	12:1	11:5	11:3	11:1
Vo2	46.4	47.9	49.3	50.8	52.2	53.7	55.1	56.6	58	60
Beep (nivå:intervall)	09:10	10:03	10:08	11:02	11:07	11:12	12:05	12:10	13:03	13:10
Yo-Yo Rec 1 (meter/nivåintervall)	1200/16.3	1360/16.7	1520/17.3	1720/17.8	1880/18.4	2040/18.8	2200/19.4	2400/20.1	2560/20.5	2800/21.3
ANAEROBT										
150x2 tid 1 (sek)	38.6	238.2	37.8	37.4	37	36.6	36.2	35.8	35.4	35
150x2 tid 2 (sek)	39.6	39.2	38.8	38.4	38	37.6	27.2	36.8	36.4	36
Brutalbänk (antal)	3	6	10	10	13	17	20	23	27	30
Dips (antal)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

10	Olypmisk nivå
9	Elitidrottare
8	Mycket god fysisk bas
7	
6	Medel
5	Kan följa ordinarie träning
4	
3	Hög prioritet
2	Måste tränas
1	

Herrar										
Övning	Poäng									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
STYRKA										
Knäböj (kg/kroppsv)	1.1	1.22	1.33	1.44	1.55	1.66	1.77	1.88	1.99	2.1
Chins	2	4	5	8	10	12	14	16	18	20
Bänkpress (kg/kroppsvikt)	0.75	0.82	0.89	0.96	1.04	1.11	1.18	1.25	1.33	1.4
Gripen (kg)	50	52.8	55.6	58.4	61.2	63.9	66.7	69.5	72.3	75
POWER										
Squat jump (cm)	30	32.2	34.4	36.6	38.8	41.1	43.3	45.5	47.7	50
CMJ (cm)	33	35.5	37.6	40	42.3	46.6	47	49.3	51.6	54
CMJ(a) (cm)	37	29.2	41.4	36.6	45.8	48.1	50.3	52.2	54.7	57
Frivändning (kg/kroppsv)	0.75	0.82	0.89	0.96	1.04	1.11	1.18	1.25	1.33	1.4
Sprint 10m (s)	1.8	1.77	1.75	1.73	1.71	1.68	1.66	1.64	1.62	1.6
Sprint 20 m (s)	3.07	3.03	3	2.97	2.93	2.9	2.87	2.83	2.8	2.77
Sprint 30 m (s)	4.3	4.26	4.21	4.17	4.12	4.08	4.03	3.99	3.94	3.9
AEROBT										
Cooper (min)	13:15	12:58	12:41	12:24	12:07	11:50	11:33	11:17	11:01	10:45
Vo2	50	51.4	52.9	54.3	55.8	57.2	58.7	50.1	61.2	63
Beep (nivå:intervall)	10:10	11:04	11:09	12:02	12:07	12:12	13:06	13:11	14:2	14:09
Yo-Yo Rec 1 (meter/nivåintervall)	1600/17.5	1760/18.1	1960/18.6	2120/19.2	2280/19.6	2480/20.3	2640/20.7	2800/12.3	2960/21.7	3150/22.4
ANAEROBT										
150x2 tid 1 (sek)	36.3	35.8	35.4	35	34.6	34.1	33.7	33.3	32.9	32.5
150x2 tid 2 (sek)	37.3	36.8	36.4	36	35.6	35.1	34.7	34.3	33.9	33.5
Brutalbänk (antal)	3	7	10	11	13	17	20	24	27	30
Dips (antal)	2	7	10	11	13	17	20	23	26	30

Damer U19 - NIU åk 3

Övning	Poäng									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
STYRKA										
Knäböj (kg/kroppsv)	0,75	0,84	0,94	1,03	1,13	1,22	1,32	1,41	1,51	1,6
Chins (antal)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bänkpess (kg/kroppsvikt)	0,5	0,58	0,67	0,75	0,83	0,92	1	1,08	1,17	1,25
Gripen (kg)	37	39,2	41,4	43,7	45,9	48,1	50,3	52,6	54,8	57
POWER										
Squat jump (cm)	20	22,2	24,4	26,7	28,9	31,1	33,3	35,6	37,8	40
CMJ (cm)	25	27,2	29,4	31,7	33,9	36,1	38,3	40,6	42,8	45
CMJ(a) (cm)	30	32,2	34,4	36,7	37,9	41,1	43,3	45,6	47,8	50
Frivändning (kg/kroppsv)	0,5	0,58	0,67	0,75	0,83	0,92	1	1,08	1,17	1,25
Sprint 10m (s)	2	1,96	1,93	1,89	1,86	1,82	1,79	1,75	1,72	1,68
Sprint 20 m (s)	3,45	3,41	3,36	3,32	3,27	3,23	3,18	3,14	3,09	3,05
Sprint 30 m (s)	4,8	4,47	4,69	4,63	4,58	4,52	4,47	4,41	4,36	4,3
AEROBT										
Cooper (min)	14:10	13:50	13:30	13:10	12:50	12:30	12,1	11,5	11,3	11,1
Vo2	46,4	47,9	49,3	50,8	52,2	53,7	55,1	56,6	58	60
Beep (nivå:intervall)	09:10	10:03	10:08	11:02	11:07	11:12	12:05	12:10	13:03	13:10
Yo-Yo Rec 1 (meter/nivåintervall)	1200/16:3	1360/16:7	1520/17:3	1720/17:8	1880/18:4	2040/18:8	2200/19:4	2400/20:1	2560/20:5	2800/21:3
ANAEROBT										
150x2 tid 1 (sek)	38,6	238,2	37,8	37,4	37	36,6	36,2	35,8	35,4	35
150x2 tid 2 (sek)	39,6	39,2	38,8	38,4	38	37,6	27,2	36,8	36,4	36
Brutalbänk (antal)	3	6	10	10	13	17	20	23	27	30
Dips (antal)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

Herrar U19 - NIU åk 3

Övning	Poäng									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
STYRKA										
Knäböj (kg/kroppsv)	1,1	1,22	1,33	1,44	1,55	1,66	1,77	1,88	1,99	2,1
Chins	2	4	5	8	10	12	14	16	18	20
Bänkpess (kg/kroppsvikt)	0,75	0,82	0,89	0,96	1,04	1,11	1,18	1,25	1,33	1,4
Gripen (kg)	50	52,8	55,6	58,4	61,2	63,9	66,7	69,5	72,3	75
POWER										
Squat jump (cm)	30	32,2	34,4	36,6	38,8	41,1	43,3	45,5	47,7	50
CMJ (cm)	33	35,5	37,6	40	42,3	46,6	47	49,3	51,6	54
CMJ(a) (cm)	37	29,2	41,4	36,6	45,8	48,1	50,3	52,2	54,7	57
Frivändning (kg/kroppsv)	0,75	0,82	0,89	0,96	1,04	1,11	1,18	1,25	1,33	1,4
Sprint 10m (s)	1,8	1,77	1,75	1,73	1,71	1,68	1,66	1,64	1,62	1,6
Sprint 20 m (s)	3,07	3,03	3	2,97	2,93	2,9	2,87	2,83	2,8	2,77
Sprint 30 m (s)	4,3	4,26	4,21	4,17	4,12	4,08	4,03	3,99	3,94	3,9
AEROBT										
Cooper (min)	13:15	12:58	12:41	12:24	12:07	11:50	11:33	11:17	11:01	10:45
Vo2	50	51,4	52,9	54,3	55,8	57,2	58,7	50,1	61,2	63
Beep (nivå:intervall)	10:10	11:04	11:09	12:02	12:07	12:12	13:06	13:11	14:2	14:09
Yo-Yo Rec 1 (meter/nivåintervall)	1600/17:5	1760/18:1	1960/18:6	2120/19:2	2280/19:6	2480/20:3	2640/20:7	2800/12:3	2960/21:7	3150/22:4
ANAEROBT										
150x2 tid 1 (sek)	36,3	35,8	35,4	35	34,6	34,1	33,7	33,3	32,9	32,5
150x2 tid 2 (sek)	37,3	36,8	36,4	36	35,6	35,1	34,7	34,3	33,9	33,5
Brutalbänk (antal)	3	7	10	11	13	17	20	24	27	30
Dips (antal)	2	7	10	11	13	17	20	23	26	30