

Explosivitet överkropp

Uppvärmningen cykel / l p beroende på hur knäna m r 5-10 min så du blir lite svettig

Övning 1

Enhands Axelpress 5 set av 10-12 reps där du första två setsen känner av vikten, börja enbart med skivst ngen och k r 20 reps och sen andra set k r du med vikt och känner av vad som känns bra, sista 3-4 repsen ska vara JOBBIGA

Lång vila (4-5 min) innan nästa övning

Övning 2

Skivst ngsrotationer

3 set av 10-12 reps

Igen h r, sista 2-3 ska vara jobbiga

Övning 3

B lvtvist

Du börjar med att ställa dig i plankan och har en kettlebell bredvid dig, sen när du står i plankan rör du plankan under dig med ena armen genom, och sen tillbaka med andra armen och detta g r du 10-12 gånger tillsammans, det vill säga 5-6 gånger per arm tills du inte orkar längre sen 3 sets. Vikten ökar du ifall de  r för lätt

Övning 4

Armh vning med klapp, du jobbar som en vanlig armh vning MEN du g r långsamt ner, och snabbt upp med en klapp, samma h r 10-12 reps 3 sets

Övning 5

Explosiva pull ups, snabbt upp och långsamt o kontrollerat ner, 3 sets me 10-12 reps, du kör med vikt ifall de  r för lätt.

Explosivitet ben

Uppvärmningen cykel / l p beroende på hur knäna m r 5-10 min så du blir lite svettig

Övning 1

Single

Box jumps /

H r placerar du dig lite bakom boxen, bestämmer själv en höjd som du tycker är tillräcklig och sen hoppar du med båda fötterna upp på boxen, g r detta 5-6 gånger och sen vilar du 2-3 min mellan. 3 sets

Övning 2

Plyometrcis

Här sätter du upp en egen "bana". Det här måste du välja själv men det du ska göra här är enfota / tvåfotade hopp och lite variation och rotationer, ex: box jump två fötter, sen ner landa på en och snabbt därefter rotera åt ena hållet och hoppa och landa på två fötter. Tänk här på att du ska träna båda benen lika mycket!! Sen också mycket vila, du ska inte bli så svettig eftersom du tränar explosivitet här.

Övning 3

Du avslutar sen med en variation av en step upp med skivstång och box.

Du placerar boxen framför dig, testa först utan vikt, sätter upp ena benet och kliver explosivt upp med ena benet och andra benet ska rakt upp i luften, testa sen med vikt om de känns bra. Kör detta 5-6 gånger och VILA mellan, 3-4 minuter och 2-3 sets här.

Och om du känner dig pigg och har tid

Övning 4

Bulgarian split squats (sök online på hur man gör)

3 set av 8 reps med så hög vikt som du både orkar och kan känna dig säker med. LÅNG VILA EMELLAN

Här är två extra övning att byta ut mot box jumps osv för lite variation

Släde

Här kan du köra både framåt, eller så backar du, lägg på tung vikt och kör 15-20 meter så snabbt du kan, sen vila 30-60 sekunder och kör igen 3-4 sets.

Tunga squats

Kör squats med vikt som du inte klarar mer än 5-6 reps på, vila 3-5 min beroende på hur jobbigt de var och kör 3 sets