

Styrkeprogram Lockerud

Uppvärmning inför varje pass och vikterna i passen är en uppskattning men ni ska utgå från de vikterna som passar er. Alltså är det för tunga vikter i passen, hitta vikter som passar er där ni kan utföra övningarna med rätt teknik. Många av de övningarna som finns är med för att stärka bålén. Det finns videolänkar med där ni kan se hur varje övning ska genomföras om ni är tveksamma.

Pass 1

Övning	Set	Reps	Vikt
Sittande rodd	3	10	Tungt
Frivändning	3	5	85% av ert MAX
Marklyft	3	5	85%
Puschpress	3	MAX	40-50 kg
Russian twist KB	2	30	20 kg
Brutalbänk	1	MAX	

Video för

Pusch press

<https://www.youtube.com/watch?v=X6-DMh-t4nQ>

Marklyft

<https://www.youtube.com/watch?v=y1dLcpel5AM>

Frivändning

<https://www.youtube.com/watch?v=kyBF2NtEd-8>

Sittande rodd

<https://www.youtube.com/watch?v=x4iy9xyKBxI>

Russian twist med KB

<https://www.youtube.com/watch?v=8fvvwq9npAQ>

Pass 2

Övning	Set	Reps	Vikt
Knäböj	3	5	Tungt
Frivändning	3	5	85% av ert MAX
Marklyft	3	5	85%
Chins	2	MAX	
Vindrutetorkarn Med boll	2	8+8	4-7 kg

Video

Knäböj

<https://www.youtube.com/watch?v=RWCZMVthKsY>

Vindrutetorkaren bollen håller ni mellan era fötter

<https://www.youtube.com/watch?v=qeB8yeXYyYs>

Pass 3

Övning	Set	Reps	Vikt
Brutalbänk	3	10	
Russian twist KB	2	20	20 KG
En bens knäböj (Bakrefot på bänk)	3	4	40 KG
Frivändning	4	5	85% av ert MAX
Bromsande Chins	2	35 sek	
Burpee med Upphopp	3	30	

Video

En bensknäböj

<https://www.youtube.com/watch?v=o9IXu1zEtgQ>

Cable Cross

<https://www.youtube.com/watch?v=taI4XduLpTk>

Pass 4

Övning	Set	Reps	Vikt	Vila/Tempo
Knäböj	3	10	75%	Lugnt
Frivändning från mark	3	10	75%	Lugnt
Joystick över box	3	16	5kg	Lugnt
Bänkpress	3	8-12	Tungt	Lugnt
Sittande rodd	3	8-12	Tungt	Lugnt
Brutalbänk	3	8?	Bromsa 4 ned	Lugnt
Copenhagen	3	6+6		Lugnt
Finnen	3	5		Lugnt

Video

Copenhagen

<https://www.youtube.com/watch?v=UVfbdS5urKQ>

Finnen

<https://www.youtube.com/watch?v=lg4ucCsuWGw>