	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1										
2		**Pass 1: Ben**						**Variation på set och reps:**		
3		**Uppvärmning:**	Set	reps	intensitet			**Syfte**	**reps och set**	**intensitet**
4		Uppvärmning: 5-10 minuters cykling/rodd/crosstrainer/assult bike						För styra & massa	5 set 5 reps	mellantungt
5		**Explosivitet:**						För maxstyrka ej massa	4 set 2 reps	tungt
6	https://youtu.be/4VJynYzr3w4?t=51	boxhopp	4	3				För endast massa	3 set 8 reps	Lätt
7		**Huvudövning:**								
8	https://www.youtube.com/watch?v=QmZAiBq	Knäböj	5	5	medel-tungt			**Uppvärmning**:		
9		**Assistans: cirkel**						Jogg 5-10 min	Tillbaka: häckgång	
10	https://www.youtube.com/watch?v=OFSepeh	Utfallssteg med KB	3	8/ben				Baksida (tuppgår	HH	
11	https://youtu.be/h63_4qrFO1g?t=15	utfallsteg sida med KB	3	8/sida				Framsida	VV	
12	https://www.youtube.com/watch?v=b9bHy3ojQWA	Enbensmak med kettlebell	3	8/sida				Höfter (krama be	HV	
13		**Bål:**						Flygplanet	VH	
14	https://youtu.be/DZ460QK_gPk	Shoulder taps	3	30				Ankgång	Över-under	
15	https://youtu.be/DXQ9YKHtcsk	Sidoplankan med rotation	3	45 sekunder/sida				Björngång	Över-under	
16		V-sit med kast från kompis (eller fällk	3	10-15						
17		**Pass 2: överkropp**						Stretch: https://youtu.be/KsYUVCZzheQ		
18		**Uppvärmning**								
19		Uppvärmning: 5-10 minuters cykling/rodd/crosstrainer/assult bike								
20		**Explosivitet: cirkel**								
21	https://youtu.be/pHPi3Z3e400?t=4	"bröstpress" med medicinboll	3	8						
22	https://youtu.be/pHPi3Z3e400?t=7	Knästående kast in i vägg över huvu	3	8						
23	https://youtu.be/pHPi3Z3e400?t=77	Rotationskast in i vägg	3	6/sida						
24		**Huvudövning:**								
25	https://www.youtube.com/watch?v=4Y2ZdHC	Bänkpress	5	5	medel-tungt					
26		**Assistans: cirkel**								
27	https://youtu.be/uVDhZalbPAo?t=1	strikta pressar/militärpress	3	10						
28	https://youtu.be/tU7Zc8t3rl8?t=31	pendlay rows	3	8						
29	https://youtu.be/wQ3tdZTz6ZA?t=61	kettlebell-gång över huvud (enarm)	3	20m/arm						
30		**Bål:**								
31		Hollow hold: mage - rygg								
32										
33										