

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_



NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_



NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_



NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_



NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_



NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stängen så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_



NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_



NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_



NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_



NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_



NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_



NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stängen så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_



NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_



NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stängen så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_



NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 1	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Knäböj djupa	4	8,8,8,8	Vila 45 sek				Gå under 90 grader, sakta ner, explosivt upp. Stabila knä, dom ska inta falla ut eller in. Vikt= Minst 85% av kroppsvikten.
Knäböj 1 ben	4	8, 8, 8, 8	Vila 45 sek				4 st på varje ben, andra benet upp på en bänk, gå djupt och ta en vikt som du precis klarar 4 reps med. Hantel i varje hand.
Gående utfall med rörelse	3	Ca 20 steg	Vila 30 sek				Håll två hantlar längs sidan. Gå en sträcka med totalt 20 steg. Svinga hantlarna enl. video så att musklerna även måste bromsa rörelsen.
Planka pilatesboll	3	45 sek > öka 5 sek varje vecka	Vila 30 sek				Rak i kroppen och armbågarna på pilatesbollen. Roterar armbågarna långsamt i cirklar medan resten av kroppen är helt statisk. Svanka ej.
Lårcurl	4	12,10,10,8	Vila 15 sek!				Sparka hela vägen upp på 1 sek, håll emot 3 sek på nedvägen
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 2	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Hantelpress – enarms	4	10, 10, 10, 10	Vila 45 sek				Upp med bröstet, andra armen rakt upp, samma ben som hantel rakt ut. Spänn bålen så inte kroppen lutar. (6 reps på varje arm)
Militärpress	3	8,8,8	Vila 45 sek				Start= stång i höjd med nyckelben, pressa stången rakt upp på raka armar rakt ovanför huvudet.
Negativa Chins	3	10, 10, 8	Vila 30 sek				Hoppa upp oc håll emot på vägen ner, vägen ner ska ta ca 5 sekunder så räkna långsamt till 5.
Bröstpress i cable-x	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Sänk kroppen i bottenläge och pressa upp och fram höften samtidigt som du pressar fram armarna, variera främre fot mellan höger och vänster
Core i TRX-band	4	10, öka med två reps varje vecka	Vila 30 sek				Fötterna i öglorna, börja som startpos. I armhävning. Upp med rumpan i luften, in med knäna mot bröstet och böj in huvudet.
Slamball	4	12, öka med 2 reps varje vecka	Vila 15 sek				Raka armar, upp på tå och ta i allt vad du kan för att kasta bollen ner i marken.
	GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.						GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.

NAMN: \_\_\_\_\_

Pass 3	SET	REP	VILA , ta gärna tid med telefonen.	Vecka 1	Vecka 2 3-5% viktökning	Vecka 3 3-5% viktökning	Instruktion
Marklyft	3	10, 10, 10	Vila 45 sek				Spänn bålen, svanka och dra stången så nära intill kroppen som möjligt. Se till att trycka med benen också. Vikt = minst 80% av kroppsvikt.
Baksida lår	4	12, 10, 10, 8	Vila 45 sek				Snabbt upp, håll emot på vägen ner. Sista rep i varje set håller du i stilla i 10 sek halvvägs ner.
Ryggdrag i cable-x	3	8hö, 8vä 8 hö, 8vä 8hö, 8vä	Vila 45 sek				Ställ dig mitt framför maskinen, ta tag i motsatt handtag, dra rodd-drag och se till att aktivera hela kroppen.
Ryggbänk, enbens	4	10 på varje ben	Vila 30 sek				Sätt fast en fot i taget, det andra benet ska röra sig i förlängning av kroppen. Ta tag i en viktplatta om du orkar.
Långsamt utfall med hopp	4	8 (4 med höger fram, 4 med vänster fram, varannan gång)	Vila 30 sek				Hantlar i händerna, ställ dig i utfallspos. Sakta ner (räkna långsamt till 8) när du kommer ner, släpp hantlarna och explodera i ett upphopp.
	<p>GENERELLT: Ta en vikt som du klarar att köra antalet repetitioner med.</p>						<p>GENERELLT: Tänk sakta när du sänker vikten och explosivt när du pressar vikten.</p>

NAMN: \_\_\_\_\_