**Underkropp**

**Grön vecka**

**Benböj (kontroll ner, power upp) 8x2 + 6x3**

**Utfall från låda (kliv bak, stången fram) 4/ben x3**

**Marklyft + boxjump 6 + 5 x4**

**Sidoutfall med hantlar 5/ben x4**

**Frivändning 50% (teknik) 5x4**

**Flytta fot (stående i utfall) 5/ben x4**

**Gul vecka**

**Benböj (kontroll ner, power upp) + ensbens marklyft 5 + 3/ben x4**

**Utfall från låda (kliv bakåt, stången fram) 5/ben x3**

**Skridskohopp på låda 5/ben x3**

**Vertikalhopp med slamball kast 8 totalt x 3**

**Utfallssteg hantel 4/ben (tungt)**

**Utfallskomplex med vikt (fram, sidan, bak = 1) 5/ben x2**

**Russian twist 25x4**

**Ryggress 25x4**

**Röd vecka**

**Benböj 10st (60%), 8st (70%), 6st (80%), 4st (90%) x2**

**Förtydligande, du gör 10,8,6,4. Sen göra du 10,8,6,4 igen. Stege nedåt med ökat vikt.**

**Marklyft 5x5**

**Utfallssteg fram med stång fram 4/ben x3**

**Tri-set x4**

**Pistolen från bänk med vikt (ca 10kg) 4/ben**

**Skridskohopp med vikt 10 hopp (power högt och långt)**

**Flytta fot i utfallsposition 5 flytt/fot**

**Tri-set**

**Sidoutfall med vikt 15/20 kg 5/sida**

**90 grader sidogång 20 steg x4 (varannat håll)**

**Utfallskomplex med vikt (fram, sidan, bak = 1) 8/ben x3**