

Beskrivning av termer & programmet

Repetitioner (Reps) & Set	<p>Repetitioner är antalet gånger du höjer och sänker vikten. Tänka på är att det är antalet reps som bestämmer vilken vikt du använder. Detta är viktigt för att få önskad effekt av programmet. Men om du t.ex. missar angivna reps med 3 eller 4 reps betyder det att du tränar på en för tung vikt och att du bör sänka vikten. Om du däremot kan uppnå antalet önskade reps relativt ska du öka vikten med 2,5-5%. För att göra framsteg bör du alltid försöka pressa dig själv till att använda så tunga vikter som möjligt så länge du kan behålla en bra och säker teknik.</p> <p>Set är antalet gånger du utför en övning.</p>
Vilotid (mellan seten)	<p>Vilotiden som anges är den rekommenderade vilotiden men ska anpassas efter dina egna förutsättningar och hur utvilad du känner dig inför nästa set. Men vanligtvis 60-120s vila mellan varje set och övning.</p> <p>I programmen står det en rekommenderad vilotid. Om du behöver längre så är du fri att ta det. Du ska känna dig fysiskt och mentalt redo inför varje arbetsset. Om du har tidsbrist så kan du ta kortare vilotid men då vet du att det med största sannolikhet kommer påverka dina resultat.</p>
Övningsordning	<p>Ordningen på varje övning visas genom en bokstav och ibland även ett nummer. Det är viktigt att du följer ordningen på övningarna, vilotiden, repetitionerna och antalet set för att få önskad tränings effekt. Du kan i något program se att övningarna är parade så här: A1/A2/A3 T.ex.</p> <p>A1. Knäböj 3 x 8-10 reps,</p> <p>A2. Squat Jump 3 x 6 reps</p> <p>A3. Depht Jump 3 x 8 reps</p> <p>Detta betyder att du ska kombinera dessa två övningar. I beskrivningen ovan börjar du på övningen A1 efter A1 vilar du 30 s, sedan utför du övningen A2. Efter A2 vilar du 30 sekunder igen och utför sedan A3, vilar 2 min och börjar om på A1 igen. Du upprepar sedan cirkeln tre gånger.</p>
Belastning (1RM)	<p>1RM är den vikt du orkar lyfta en gång. I detta program ska du träna på en vikt som motsvarar 60-75% av ditt max. Så om du skulle orka lyfta 60 kg en gång i knäböj. Så ska du träna på en vikt som motsvarar $0,75 \times 60 = 45\text{kg}$.</p>
Att tänka på	<ul style="list-style-type: none">• Du kör ett av passen före eller efter träningen.• Vila 48-72 timmar mellan varje träningspass.• Följ programmet exakt som det är skrivet.• Det finns videos på varje övning om du klickar på övningen.• Skriv träningsdagbok och redovisa den varje vecka.• Om du är i FV-gruppen. Var uppmärksam på om du ska träna FD, VD eller BD programmet.

FV-GRUPPEN

FD							
PASS 1				PASS 2			
Övning	Set	Reps	%1RM	Övning	Set	Reps	%1RM
A. <u>Knäböj med stång</u>	3	8-10	60-75%	A. <u>Rumänska marklyft</u>	3	8-10	60-75%
B. <u>Marklyft</u>	3	8-10	60-75%	B. <u>Knäböj med stång</u>	3	8-10	60-75%
C. <u>Squat Jump med stång/viktplatta/hantel (2s paus i botten)</u>	3	6	20-30%@BW	C. <u>Vertikalt hopp med stång/viktplatta/hantel</u>	3	6	20-30%@BW
VD							
PASS 1				PASS 2			
Övning	Set	Reps	%1RM	Övning	Set	Reps	%1RM
A. <u>SJ med stång/viktplatta/hantel (2s paus i botten)</u>	3	6	20-30%@BW	A. <u>Vertikalt hopp med stång/viktplatta/hantel</u>	3	6	20-30%@BW
B. <u>Depth Jump</u>	3	8	Kroppsv.	B. <u>Vertikala 1-ben hopp</u>	3	5/5	Kroppsv.
C. <u>Vertikalt Hopp</u>	3	10	Kroppsv.	C. <u>Hurdle Jump</u>	3	5	Kroppsv.

PST GRUPPEN

VECKOSHEMA

PASS 1				PASS 2			
Övning	Set	Reps	%1RM	Övning	Set	Reps	%1RM
A1. <u>Knäböj med stång</u>	3	8-10	60-75%	A1. <u>Rumänska marklyft</u>	3	8-10	60-75%
A2. <u>Depth Jump</u>	3	6-8	Kroppsv.	A2. <u>Box Jump</u>	3	10	Kroppsv.
A3. <u>Vertikalt Hopp</u>	3	10	Kroppsv.	A3. <u>Hurdle Jump</u>	3	6-8	Kroppsv.

Ta 30 s. vila mellan styrkeövningen och hoppövning 1 samt mellan hoppövn 1 & 2. Vila 2 min efter avslutad cirkel.

RM, Repetition Maximum; Rörelsehastighet i styrkeövningar, 2-3 s. excentrisk och 1 s. koncentrisk; Rörelsehastighet i hoppövningar är snabbt och explosivt.

K-GRUPPEN

K-GRUPP							
PASS 1				PASS 2			
Övning	Set	Reps	Belastning	Övning	Set	Reps	Belastning
A. <u>Enbenshopp sidoplan</u>	3	16/ben	Kroppsv.	A. <u>Enbenshopp (fram)</u>	3	16/ben	Kroppsv.
B. <u>Knäböj på ett ben.</u>	3	8-15/ben	Kroppsv.	B. <u>Knäböj med pinne & raka armar</u>	3	8-15	Kroppsv.
C. <u>Knäböj med pinne & raka armar</u>	3	8-15/ben	Kroppsv.	C. <u>Utfall</u>	3	8-15/ben	Kroppsv.

Vila 1 min mellan varje set och 1-2 min mellan varje övning. Varje övning utförs med full kontroll.