

EXEMPEL PÅ TRÄNINGSPÅN							
	MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖN
VECKA 1	Fys 1			Fys 2			
VECKA 2	Fys 1			Fys 2			
VECKA 3	Fys 1			Fys 2			
VECKA 4	Fys 1			Fys 2			
VECKA 5	Fys 1			Fys 2			
VECKA 6	Fys 1			Fys 2			

Fyspass 1								
Aktivitet			Vecka 1-3	Vecka 4-6	RPE	Vila (s)	Vikt (kg)	Vikt (kg)
Fas	Ordning	Övning	Set x Reps	Set x Reps				
Uppvärmning	1	Jogga/Hopprep	1 x 5 min	1 x 5 min	5-6	-		
	2	Dynamisk rörlighet (5 övningar)	1 x 5/övning	1 x 5/övning	-	-		
	3	Pinträning	10 varv	10 varv	-	-		
Power	A	<u>Box Jump</u>	3 x 6-8	3 x 8-10	8	60s		
	B	<u>Power Clean</u>	3 x 5	3 x 5	5	60s		
Styrka	C	<u>Knäböj / Frontböj</u>	3 x 10	3 x 8	7-8	60s		
	D	<u>Stångrodd</u>	3 x 10	3 x 8	7-8	60s		
	E	<u>Bänkpess</u>	3 x 10	3 x 8	7-8	60s		
	F	<u>Liggande bäckenlyft 1-ben</u>	3 x 10	3 x 8	7-8	60s		
	G	<u>Dips på bänk</u>	3 x 10	3 x 8	7-8	60s		
	H	<u>V-ups</u>	3 x 10	3 x 8	7-8	60s		
	I	<u>Tåhävningar 1-ben</u>	3 x 12/ben	3 x 15/ben	7-8	60s		
Stretching	1	<u>Framsida höft</u>	60s/sida	60s/sida	7	-		
	2	<u>Liggande sätes-stretch</u>	60s/sida	60s/sida	7	-		
	3	<u>Bröst-stretch mot golv</u>	60s/sida	60s/sida	7	-		
	4	<u>Triceps-stretch</u>	60s/sida	60s/sida	7	-		

Fyspass 2								
Aktivitet			Vecka 1-3	Vecka 4-6	RPE	Vila (s)	Vikt (kg)	Vikt (kg)
Fas	Ordning	Övning	Set x Reps	Set x Reps				
Uppvärmning	1	Jogga/Hopprep	1 x 5 min	1 x 5 min	5-6	-		
	2	Dynamisk rörlighet (5 övningar)	1 x 5/övning	1 x 5/övning	-	-		
	3	Pinnträning	10 varv	10 varv	-	-		
Power	A	<u>Långhopp</u>	3 x 6-8	3 x 8-10	8	60s		
	B	<u>High Pull</u>	3 x 5	3 x 5	5	60s		
Styrka	C	<u>Marklyft / Rumänska marklyft</u>	3 x 10	3 x 8	7-8	60s		
	D	<u>Chins (eller negativa)</u>	3 x 4-6	3 x 5-7	7-8	60s		
	E	<u>Axelpress med stång</u>	3 x 10	3 x 8	7-8	60s		
	F	<u>Splitböj / Bulgariska splitböj</u>	3 x 10/ben	3 x 8/ben	7-8	60s		
	G	<u>Ryggresningar</u>	3 x 10	3 x 12	7-8	60s		
	H	<u>Dynamisk sidoplanka</u>	3 x 10	3 x 12	7-8	60s		
	I	<u>Tåhävningar 1-ben</u>	3 x 12/ben	3 x 15/ben	7-8	60s		
Stretching	1	<u>Hamstring-stretch</u>	60s/sida	60s/sida	7	-		
	2	<u>V-sit stretch</u>	60s/sida	60s/sida	7	-		
	3	<u>Framsida lår</u>	60s/sida	60s/sida	7	-		
	4	<u>Lats-stretch</u>	60s/sida	60s/sida	7	-		