**STYRKA BEN**

**EXPLOSIV STYRKA BEN**

**Pass 1** Datum…………………

**Uppvärmning**

[Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress](https://drive.google.com/open?id=1JAH4RkVDmcV7gloEGGHOFDkMxtETdOEh)

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång \* 5

1. [Step-ups](https://drive.google.com/open?id=1Jpgbkg5HWH1MzJF7R8S9CkGJFQLD3kon) (% 1 RM knäböj) 20 % 3 x 5/ben (………….. )

Utfallshopp med dropp av vikt 3 x 3 hopp /ben

1. Utfallsstöt i joystick m gummiband 4 x 5 /ben

Plinthopp från sittande på golv (3 delar) 4 x 3 hopp (Vila 90 sek mellan varje set)

1. Enbensmarklyft 4 x 6/ben (……………..)

[Enbenshopp i sidled](https://drive.google.com/open?id=1JpTGVGFkLFsLxrfidx7t-WwrkTHIFCFS) 4 x 5/ben

1. 20 m rusch (Max) med 3 stopp 5 x 20 meter, 120 sek vila mellan varje

Sneda enbensknivar 5 x 6/6, görs under löpvilan

Plankan med rotation 5x10

Komm: ……………………………………………………………………………………….

 ………………………………………………………………………………………

 …………………………………………………………………………………

**Pass 2** Datum…………………

**Uppvärmning**

[Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress](https://drive.google.com/open?id=1JAH4RkVDmcV7gloEGGHOFDkMxtETdOEh)

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång \* 5

1. Frivändning från mark (% 1 RM knäböj) 25 % 3 x 5 (………… )

1. Ryck från nacke 3 x 5 40-50% (………… )
2. 3D utfall 3 vinklar m medicinboll pulserande 3 x 5 per vinkel (………… )
Pongohopp 3 x 5
3. Leg curl 1 ben (Baksida) 3 x 8+3 explosiva (………… )

1. Baklängeslöpning 10 meter 3 x 10 m
[Kast medicinboll, från liggande](https://drive.google.com/open?id=1Jl0Jkhs4j9H48AwYxrvKc4iK40Ps7JP7) 3 x 5 kast

Grodan med knäuppdrag 3 x 20

Komm: ……………………………………………………………………………………….

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………

**Pass 3** Datum…………………

**Uppvärmning**

[Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress](https://drive.google.com/open?id=1JAH4RkVDmcV7gloEGGHOFDkMxtETdOEh)

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång \* 5

1. Frivändning 50% 70% 80% 90% 95% + Dagstopp

 5 3 2 2x1 1

 (………… ……….. ………. ………. ……….)

1. 3D utfall med hopp m hantlar 4 vinklar 3 x 2 hopp/vinkel (…….…..)

1. Front Knäböj 25 % av max knäböj 3 x 5 (…………..)
Plinthopp (3 delar), från sittande golv 4 x 3 hopp, Vila 90 s mellan varje set
2. Marklyft raka ben, ett ben 2 x 6/ben (……………..)
3. 20 m rusch (Max) 5 x 20 meter, 120 s vila mellan varje
4. Joystick explosivt upp långsamt ned 3 x 5/ sida (……………..)

Fällkniv explosiva 3 x 8 (……………..)

Komm: ……………………………………………………………………………………….

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………

**Pass 4** Datum…………………

**Uppvärmning**

[Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress](https://drive.google.com/open?id=1JAH4RkVDmcV7gloEGGHOFDkMxtETdOEh)

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång \* 5

1. Frivändning från mark 70% 80% 90% 95% Dagstopp

 3 2 1x2 1 1

 ( ……….. ………. ………. ………. ……… )

1. [Step-ups](https://drive.google.com/open?id=1Jpgbkg5HWH1MzJF7R8S9CkGJFQLD3kon) 25 % av av 1RM knäböj 3 x 5/ben

RDL hopp på bänk 3 x 4 hopp /ben

1. RDL 3D vinklar med vikt 3 x 6/sida (………… )
RDL enbenshopp 3 x 6/sida (………… )
2. Polska ryck 3 x 5 RM
3. 20 m rusch (Max) 6 x 20 meter, 120 s vila mellan varje
Plankan m rotation 3 x 20

Fällkniv explosiv 3 x 10

Komm: ……………………………………………………………………………………….

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………

**Pass 5** Datum…………………

**Uppvärmning**

[Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress](https://drive.google.com/open?id=1JAH4RkVDmcV7gloEGGHOFDkMxtETdOEh)

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång \* 5

1. Polska Ryck 30 % 40–50 %

 5 3 x 3

 (………… ………………)

1. Utfall medupphöjd hälben längstfram 3 x 5/5 (……………………..)

(20 % av max knäböj)

1. Front Knäböj 30 % av max knäböj 3 x 5 (……………………..)

 Stående bollkast i sidled 3 x 8 /sida

1. 3 steg start med band 3 x 4 per sida

 Gång bakåt med tungt motstånd 3x10 m

1. Stöt med MB (omvänd finne 3 x 8

 Fällkniv explosiva 3 x 8

Komm: ……………………………………………………………………………………….

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………

**Pass 6** Datum…………………

**Uppvärmning**

[Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress](https://drive.google.com/open?id=1JAH4RkVDmcV7gloEGGHOFDkMxtETdOEh)

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång \* 5

1. Frivändning från mark 50% 70% 80% 90% 95%

 5 3 2 1 1

 (………… ……….. ………. ………. ……….)

1. Front Knäböj med upphöjd häl 30 % av max knäböj 3 x 5 (……………………..)

 Utfallshopp 4 x 4 hopp /ben

1. Legcurl 2 upp 1 ner 3 x 6/ben
Pogo fram - bak 10 hopp med vikt 3 x 10 hopp
2. 20 m rusch (Max) m 3 stopp 4 x 20 meter, 120 sek vila mellan varje

Sneda enbensknivar 2 x 6, görs under löpvilan

Raka fällknivar 2 x 8, görs under löpvilan

Komm: ……………………………………………………………………………………….

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………

**Pass 7** Datum…………………

**Uppvärmning**

[Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress](https://drive.google.com/open?id=1JAH4RkVDmcV7gloEGGHOFDkMxtETdOEh)

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång \* 5

1. Stepups 25 % 30 – 35 %

 5/ben 3 x3/ben

 (………… ………………)

1. Frivändnings drag 80% 3 x 5 (………………)

Vristhopp 3 x 4

1. Ryck 40–% 3x 3

 bulgarian split squats hopp med drop vikt upp på plint med främre ben 3 x 6/ben (………………)

1. Marklyft raka ben 3 x 6 (……………..)
2. Mångstegshopp med ansats 3 x 6 steg

Baklänges gång med rep och vikt TUNGT 3 x 20m

Komm: ……………………………………………………………………………………….

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………

**Pass 8** Datum…………………

**Uppvärmning**

[Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress](https://drive.google.com/open?id=1JAH4RkVDmcV7gloEGGHOFDkMxtETdOEh)

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång \* 5

1. Frivändning med step (% av 1 RM frivädning 40 % 55 %

 5/ben 3x3/ben

 (………… ………)

bulgarian split squats hopp pulserande 6 x 8 hopp, Vila 90 s mellan varje set

1. Marklyft raka ben, ett ben 2 x 6/ben (……………..)
2. Utfallsstöt i joystick m gummiband 3 x 6 /ben

[Enbenshopp i sidled](https://drive.google.com/open?id=1JpTGVGFkLFsLxrfidx7t-WwrkTHIFCFS) 3 x 6/ben

1. 20 m rusch (Max) 6 x 20 meter, 90 sek vila mellan varje

Explosiva Fällknivar 4 x 8, görs under loppvilan

Komm: ……………………………………………………………………………………….

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………

**Pass 9** Datum…………………

**Uppvärmning**

[Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress](https://drive.google.com/open?id=1JAH4RkVDmcV7gloEGGHOFDkMxtETdOEh)

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång \* 5

1. Ryck nacke(% 1 RM knäböj) 30 % 45 %

 5/5 3 x 3/3

 (……… …………)

1. Utfalls med upphöjd häl främre ben 3 x 6

(30 % av max knäböj)

1. Knäböj med 2 sek paus i botten – maximal hastighet uppåt 50 % av max knäböj 3 x 4 (……………………..)

Vristhopp med vikt 6-10 kg 5 x 4

1. Legcurl 3 x 8

Stöt m medicinboll + omvänd finne 3 x 4

1. 10+10 meter rusch med vändning (Max) 5 x 10+10 m, 120 s vila mellan varje

Snea fällknivar 5 x 6, görs mellan varje lopp

Komm: ……………………………………………………………………………………….

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………

**Pass 10** Datum…………………

**Uppvärmning**

[Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress](https://drive.google.com/open?id=1JAH4RkVDmcV7gloEGGHOFDkMxtETdOEh)

3 kullarbyttor framåt, 3 bakåt + samlad uppgång \* 5

1. Frivändning från mark 50% 70% 80% 95% Dagstopp

 5 3 2 1 1

( ………… ……….. ………. ………. ……….)

1. Polska ryck 30 % 3 x 5 RM (……………..)

Pongo hopp fram-bak 3 x 10

1. Marklyftshopp (drop av vikten vid marken!) 3 x 5 (……………..)
2. Romanian split squat 3D vinklar med vikt 2 x 6/sida (………… )
Romanian split squat enbenshopp 2 x 6/sida (………… )
3. 10+10 meter rusch med vändning (Max) 6 x 10+10 m, 120 s vila mellan varje

 Plankan m rotation 3 x 20

Komm: ……………………………………………………………………………………….

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………