**Grundstyrka steg 1**

**Upplägg:   
Tungt =Längre innan match  
Power = Närmare match**

**Pass 1 Tungt**

Övningar som står i samma tabell genomförs med superset och full vila mellan varje set.

**Uppvärmning**

* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
* 6\* Nedrullning/uppgång
* 3 Försök handstående

|  | set | reps | Vikt | Känsla / skala 1-5 | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Frivädningsdrag | 3 | 3 |  | Tungt | 4 |  |
| Frivändning från mark + stöt | 3 | 5 |  | Tungt | 4 | 90 s |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, skala 1-5 | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Knäböj med viktplattor under häl | 3 | 8 |  | 4-2-1 | 4 | 90s |
| Knäböj på tå | 3 | 30 sek | 0 | 1-1-1 | 4 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo , känsla/skala 1-5 | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bänkpress | 3 | 10 | 60-70% | 2-1-1 | Tungt | 4 | 90s |
| Hamstringscurl | 2+1x4dropp | 10+5 |  | 1-4 | Super tungt | 5 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo , känsla/skala 1-5 | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Biceps curls | 2+1x4dropp | 10+5 |  | 1-2 | Tungt | 4 | 90s |
| Axel cirkel, jorden runt + rotation + raka lyft | 3 | 6+6+6 |  |  | mjölksyra | 3-5 |  |

|  | set | reps | Känsla |  | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Baklänges gång med släde | 4 | 20 meter | Tungt | 4 | 60 s |
| Fotbolls inkast MB | 4 | 10 | ok | 2 |  |

**Pass 1 Power**

Övningar som står i samma tabell genomföres med superset och full vila mellan varje set.

**Uppvärmning**

* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
* 6\* Nedrullning/uppgång
* 3 Hjulningar åt vardera håll

|  | set | reps | Vikt | Känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Frivändning | 4 | 5 | Öka varje set | Jobbigt | 3 |  | 90 s |
| Chins med band | 4 | 12 |  | jobbigt | 3 |  |  |

|  | set | reps | Vikt | tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Front knäböj + pusch | 3 | 6 |  | 2-1-1 | Jobbigt | 3 | 90s |
| Bulgariska utfallshopp | 3 | 6/6 |  | 1-1-1 | ok | 2 |  |

|  | set | reps | Vikt | tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Leg Extension | 2 | 30 sek |  | 2-1-1 | Mjölksyra | 3 |  |
| 3D utfallshopp | 2 | 2/vinkel/ben | 5-10kg | 1-1-1-1-4 | ok | 2 | 90s |

|  | set | reps | Vikt | tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Joystick med pusch | 3 | 6 | 5-10 | 1-1-1-2 |  | 3 | 90s |
| Draken på tå | 3 | 4+4 | 4-5 | 4-1-2 | Balans | 3 |  |

|  | set | reps | vila |
| --- | --- | --- | --- |
| Stående ben drag med KB/gummiband | 3 | 6/6 | 60s |
| Grodan | 3 | 10/sida |  |
| Liggande ben- och rumplyft | 3 | 10 |  |

**Pass 2 Tungt**

Övningar som står i samma tabell genomförs med superset och full vila mellan varje set.

**Uppvärmning**

* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
* 6\* Nedrullning/uppgång
* 3 Försök handstående

|  | set | reps | Vikt | tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Knäböj från botten | 3 | 6 | 50-60% | 1-2-2 | Super tungt | 5 |  |
| Bollkast i mark | 3 | 10 |  |  | Ok | 2 | 90 s |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Axelpress i utfallsposition | 3 | 6/6 |  | 1-1-2 | Tungt | 4 | 90s |
| Dips | 3 | 15 med band/max |  |  | tungt | 4 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Utfall med vikt under främre ben | 3 | 8/8 |  | 2-2-1 | Tungt | 4 |  |
| Stående benlyft KB | 3 | 6/sida | 4-8kg |  | jobbigt | 3 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bänkpress m hantlar | 3 | 8 |  | 1-2-3 | Tungt | 4 |  |
| Axelrotation sittande | 3 | 6/sida | 4-8kg | 4-1-1 | jobbigt | 3 |  |

|  | set | reps | Känsla |
| --- | --- | --- | --- |
| Mage cirkel, valfri övningar 10 st | 1 | 40 sek per övning | Mjölksyra |

**Pass 2 Power**

Övningar som står i samma tabell genomföres med superset och full vila mellan varje set.

**Uppvärmning**

* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
* 6\* Nedrullning/uppgång
* 3 Hjulningar åt vardera håll

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Frivändning | 3 | 5 | öka efter varje |  | jobbigt | 3 | 90 s |
| Enarmspress i gummiband | 3 | 30 sek |  | 1-1 | mjölksyra/jobbigt | 4 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Liggande höft lyfts löp | 2 | 7/ben |  | 1-2 |  |  | 90s |
| Utfallsstöt i joystick m gummiband | 2 | 5/ben |  | 1-2-1 | ok | 2 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Draken på tå | 3 | 6/ben | 0-10kg | 4-1-2 | Lätt/balans | 1 | 90s |
| Step-ups | 3 | 5/ben | 40% av knäböj | 1-1-2 | jobbigt | 3 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bulgariska utfallshopp upp på bänk | 2 | 6/ben |  | 3-1 | jobbigt | 3 | 90s |
| Puls knäböj med vikt under häl | 2 | 30 sek | 0-20kg | 1-1 | jobbigt | 3 |  |

|  | set | reps | Setvila |
| --- | --- | --- | --- |
| sneda fällkniv | 3 | 12/12 | 60s |
| Situps på lutande bänk m vikt | 3 | 15 |  |

**Pass 3 Tungt**

Övningar som står i samma tabell genomföres med superset och full vila mellan varje set.

**Uppvärmning**

* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
* 6\* Nedrullning/uppgång
* 3 Försök handstående

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Marklyft + hopp | 3 | 6 | Tungt | 1-4-1 | Tungt | 4 |  |
| Biceps curls | 3 | 12 |  |  | Jobbigt | 3 | 90s |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Knäböj med vikt under häl | 3 | 10/8/6 | Öka efter varje | 1-3-1-1 | Tungt | 4 | 90s |
| Hängande rodd bänk m hantlar | 3 | 6 |  | 1-1-2 | Tungt | 4 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bänkpress med paus | 3 | 8 | 40-60% | 3-2-1 | Tungt | 4 |  |
| Legcurl | 3 | 6 |  | 1-3-1 | Tungt | 4 | 90s |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Höftlyft | 3 | 8 |  | 1-2-2 | Tungt | 4 |  |
| Jägarvila | 3 | 30 sek | 10-20kg |  | Tungt | 4 | 90s |

|  | set | reps | Känsla |
| --- | --- | --- | --- |
| Mage cirkel, valfri övningar 10 st | 1 | 50 sek per övning | Mjölksyra |

***Pass 3 Power***

Övningar som står i samma tabell genomföres med superset och full vila mellan varje set.  
**Uppvärmning**

* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
* 6\* Nedrullning/uppgång
* 3 Försök handstående

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Frivändning från mark | 3 | 5 | öka efter varje |  | jobbigt | 3 | 90 s |
| Stöt | 3 | 3 | Öka efter varje |  | jobbigt | 3 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Enarms axelpress utfall kb/stång | 3 | 6/arm |  | 1-1-2 | ok | 2 | 90s |
| Stående benlyft band | 3 | 20 sek/ben |  | snabbt | Lätt/mjöksyra | 1 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Chins hopp upp håll emot ner | 3 | 8 |  | 1-6 | jobbigt | 3 | 90s |
| Dips, max - hopp upp håll emot ner | 3 | 10 |  | (1-6) | Jobbigt | 3 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Jämnfota ner från bänk hopp i sidled på ett ben | 2 | 6/ben |  |  | lätt | 1 | 90s |
| Utfallsjägarvila | 2 | 30 sek/ben | 0-20kg |  | jobbigt | 3 |  |

|  | set | reps | Setvila |
| --- | --- | --- | --- |
| Hängade ben+rumplyft | 3 | 12 | 60s |
| Sido Bollkast i vägg | 3 | 10/10 |  |
| Plankan | 3 | 40 sek |  |

**Pass 4 Tungt**

Övningar som står i samma tabell genomförs med superset och full vila mellan varje set.

**Uppvärmning**

* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
* 6\* Nedrullning/uppgång
* 3 Försök handstående

|  | set | reps | Vikt | Känsla / skala 1-5 | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Frivädningsdrag | 3 | 3 |  | Tungt | 4 |  |
| Frivändning från mark | 3 | 6 |  | Tungt | 4 | 90 s |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, skala 1-5 | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Knäböj med viktplattor under häl | 3 | 6 |  | 4-2-1 | 4 | 90s |
| Knäböj på tå | 3 | 30 sek | 0 | 1-1-1 | 4 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo , känsla/skala 1-5 | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bänkpress | 3 | 6-8 | 70% | 2-1-1 | Tungt | 4 | 90s |
| Hamstringscurl | 2+1x4dropp | 10+5 |  | 1-4 | Super tungt | 5 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo , känsla/skala 1-5 | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Biceps curls | 2+1x4dropp | 10+5 |  | 1-2 | Tungt | 4 | 90s |
| Axel cirkel, jorden runt + rotation pusch+ raka lyft | 3 | 6+6+6 |  |  | mjölksyra | 3-5 |  |

|  | set | reps | Känsla |  | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Baklänges gång med släde | 4 | 20 meter | Tungt | 4 | 60 s |
| Fotbolls inkast MB | 4 | 10 | ok | 2 |  |

**Pass 4 Power**

Övningar som står i samma tabell genomföres med superset och full vila mellan varje set.

**Uppvärmning**

* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
* 6\* Nedrullning/uppgång
* 3 Hjulningar åt vardera håll

|  | set | reps | Vikt | Känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Frivändning + stöt | 4 | 5 | Öka varje set | Jobbigt | 3 |  | 90 s |
| Chins med band | 4 | 12 |  | jobbigt | 3 |  |  |

|  | set | reps | Vikt | tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Front knäböj | 3 | 6 |  | 2-1-1 | Jobbigt | 3 | 90s |
| Bulgariska utfallshopp | 3 | 6/6 | 0-5 | 1-1-1 | ok | 2 |  |

|  | set | reps | Vikt | tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Leg Extension | 2 | 30 sek |  | 2-1-1 | Mjölksyra | 3 |  |
| 3D utfallshopp | 2 | 2/vinkel/ben | 10-20kg | 1-1-1-1-4 | ok | 2 | 90s |

|  | set | reps | Vikt | tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Joystick med pusch | 3 | 6 | 5-10 | 1-1-1-2 |  | 3 | 90s |
| Draken på tå | 3 | 4+4 | 0-5kg | 4-1-2 | Balans | 3 |  |

|  | set | reps | vila |
| --- | --- | --- | --- |
| Stående ben drag med KB/gummiband | 3 | 6/6 | 60s |
| Grodan | 3 | 10/sida |  |
| Liggande ben- och rumplyft | 3 | 10 |  |

**Pass 5 Tungt**

Övningar som står i samma tabell genomförs med superset och full vila mellan varje set.

**Uppvärmning**

* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
* 6\* Nedrullning/uppgång
* 3 Försök handstående

|  | set | reps | Vikt | tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Knäböj från botten | 3 | 6 | 50-60% | 1-2-2 | Super tungt | 5 |  |
| Bollkast i mark | 3 | 10 |  |  | Ok | 2 | 90 s |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Axelpress i utfallsposition | 3 | 6/6 |  | 1-1-2 | Tungt | 4 | 90s |
| Dips | 3 | 15 med band/max |  |  | tungt | 4 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Utfall med vikt under främre ben | 3 | 8/8 |  | 2-1-1 | Tungt | 4 |  |
| Stående benlyft KB | 3 | 6/sida | 4-8kg |  | jobbigt | 3 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bänkpress m hantlar | 3 | 8 |  | 1-2-3 | Tungt | 4 |  |
| Axelrotation sittande | 3 | 6/sida | 4-8kg | 4-1-1 | jobbigt | 3 |  |

|  | set | reps | Känsla |
| --- | --- | --- | --- |
| Mage cirkel, valfri övningar 10 st | 1 | 50 sek per övning | Mjölksyra |

**Pass 5 Power**

Övningar som står i samma tabell genomföres med superset och full vila mellan varje set.

**Uppvärmning**

* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
* 6\* Nedrullning/uppgång
* 3 Hjulningar åt vardera håll

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Frivändning | 3 | 5 | öka efter varje |  | jobbigt | 3 | 90 s |
| Enarmspress i gummiband | 3 | 30 sek |  | 1-1 | mjölksyra/jobbigt | 4 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Liggande höft lyfts löp | 2 | 7/ben |  | 1-2 |  |  | 90s |
| Utfallsstöt i joystick m gummiband | 2 | 5/ben |  | 1-2-1 | ok | 2 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Draken på tå | 3 | 6/ben | 0-10kg | 4-1-2 | Lätt/balans | 1 | 90s |
| Step-ups + hopp | 3 | 5/ben | Stång | 1-1-1-1 | ok | 2 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bulgariska utfallshopp upp på bänk | 2 | 6/ben |  | 3-1 | jobbigt | 3 | 90s |
| Puls knäböj med vikt under häl | 2 | 30 sek | 0-20kg | 1-1 | jobbigt | 3 |  |

|  | set | reps | Setvila |
| --- | --- | --- | --- |
| sneda fällkniv | 3 | 12/12 | 60s |
| Situps på lutande bänk m vikt | 3 | 15 |  |

**Pass 6 Tungt**

Övningar som står i samma tabell genomföres med superset och full vila mellan varje set.

**Uppvärmning**

* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
* 6\* Nedrullning/uppgång
* 3 Försök handstående

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Marklyft | 3 | 6 | Tungt | 1-4-1 | Tungt | 4 |  |
| Biceps curls | 3 | 12 |  |  | Jobbigt | 3 | 90s |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Knäböj med vikt under häl | 3 | 10/8/6 | Öka efter varje | 1-3-1-1 | Tungt | 4 | 90s |
| Hängande rodd bänk m hantlar | 3 | 6 |  | 1-1-2 | Tungt | 4 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bänkpress med paus | 3 | 6 | 50-60% | 3-2-1 | Tungt | 4 |  |
| Legcurl | 3 | 8 |  | 1-3-1 | Tungt | 4 | 90s |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Höftlyft | 3 | 8 |  | 1-2-2 | Tungt | 4 |  |
| Jägarvila | 3 | 40 sek | 10-20kg |  | Tungt | 4 | 90s |

|  | set | reps | Känsla |
| --- | --- | --- | --- |
| Mage cirkel, valfri övningar 10 st | 1 | 50 sek per övning | Mjölksyra |

***Pass 6 Power***

Övningar som står i samma tabell genomföres med superset och full vila mellan varje set.  
**Uppvärmning**

* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
* 6\* Nedrullning/uppgång
* 3 Försök handstående

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Frivändning från mark | 3 | 5 | öka efter varje |  | jobbigt | 3 | 90 s |
| Stöt | 3 | 3 | Öka efter varje |  | jobbigt | 3 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Enarms axelpress utfall kb/stång | 3 | 6/arm |  | 1-1-2 | ok | 2 | 90s |
| Stående benlyft band | 3 | 20 sek/ben |  | snabbt | Lätt/mjöksyra | 1 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Chins hopp upp håll emot ner | 3 | 8 |  | 1-6 | jobbigt | 3 | 90s |
| Dips, max - hopp upp håll emot ner | 3 | 10 |  | (1-6) | Jobbigt | 3 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Jämnfota ner från bänk hopp i sidled på ett ben | 2 | 6/ben |  |  | lätt | 1 | 90s |
| Utfall Jägarvila | 2 | 30 sek/ben | 0-20kg |  | jobbigt | 3 |  |

|  | set | reps | Setvila |
| --- | --- | --- | --- |
| Hängade ben+rumplyft | 3 | 12 | 60s |
| Sido Bollkast i vägg | 3 | 10/10 |  |
| Plankan | 3 | 40 sek |  |

**Pass 7 Tungt**

Övningar som står i samma tabell genomförs med superset och full vila mellan varje set.

**Uppvärmning**

* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
* 6\* Nedrullning/uppgång
* 3 Försök handstående

|  | set | reps | Vikt | Känsla / skala 1-5 | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Frivädningsdrag | 3 | 3 |  | Tungt | 4 |  |
| Frivändning från mark | 3 | 6 |  | Tungt | 4 | 90 s |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, skala 1-5 | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Knäböj med viktplattor under häl | 3 | 8 |  | 4-2-1 | 4 | 90s |
| Knäböj på tå | 3 | 30 sek | 10 | 1-1-1 | 4 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo , känsla/skala 1-5 | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bänkpress | 3 | 8 | 70% | 2-1-1 | Tungt | 4 | 90s |
| Hamstringscurl | 2+1x4dropp | 10+5 |  | 1-4 | Super tungt | 5 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo , känsla/skala 1-5 | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Biceps curls | 2+1x4dropp | 10+5 |  | 1-2 | Tungt | 4 | 90s |
| Axel cirkel, jorden runt + rotation pusch+ raka lyft | 3 | 6+6+6 |  |  | mjölksyra | 3-5 |  |

|  | set | reps | Känsla |  | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Baklänges gång med släde | 4 | 20 meter | Tungt | 4 | 60 s |
| Fotbolls inkast MB | 4 | 10 | ok | 2 |  |

**Pass 7 Power**

Övningar som står i samma tabell genomföres med superset och full vila mellan varje set.

**Uppvärmning**

* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
* 6\* Nedrullning/uppgång
* 3 Hjulningar åt vardera håll

|  | set | reps | Vikt | Känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Frivändning + stöt | 4 | 5 | Öka varje set | Jobbigt | 3 |  | 90 s |
| Chins med band | 4 | 12 |  | jobbigt | 3 |  |  |

|  | set | reps | Vikt | tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Front knäböj | 3 | 6 |  | 2-1-1 | Jobbigt | 3 | 90s |
| Bulgariska utfallshopp | 3 | 6/6 | 0-5 | 1-1-1 | ok | 2 |  |

|  | set | reps | Vikt | tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Leg Extension | 2 | 30 sek |  | 2-1-1 | Mjölksyra | 3 |  |
| 3D utfallshopp med dropp av vikt | 2 | 2/vinkel/ben | 10-20kg | 1-1-1-1-4 | ok | 2 | 90s |

|  | set | reps | Vikt | tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Joystick med pusch | 3 | 6 | 10-20 | 1-1-1-2 |  | 3 | 90s |
| Draken på tå | 3 | 4+4 | 0-5kg | 4-1-2 | Balans | 3 |  |

|  | set | reps | vila |
| --- | --- | --- | --- |
| Stående ben drag med KB/gummiband | 3 | 6/6 | 60s |
| Grodan | 3 | 10/sida |  |
| Liggande ben- och rumplyft | 3 | 10 |  |

**Pass 8 Tungt**

Övningar som står i samma tabell genomförs med superset och full vila mellan varje set.

**Uppvärmning**

* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
* 6\* Nedrullning/uppgång
* 3 Försök handstående

|  | set | reps | Vikt | tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Knäböj från botten | 3 | 6 | 50-60% | 1-2-2 | Super tungt | 5 |  |
| Bollkast i mark | 3 | 10 |  |  | Ok | 2 | 90 s |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Axelpress i utfallsposition | 3 | 6/6 |  | 1-1-2 | Tungt | 4 | 90s |
| Dips | 3 | 15 med band/max |  |  | tungt | 4 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Utfall med vikt under främre ben | 3 | 8/8 |  | 2-1-1 | Tungt | 4 |  |
| Stående benlyft KB | 3 | 6/sida | 4-8kg |  | jobbigt | 3 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bänkpress m hantlar | 3 | 8 |  | 1-2-3 | Tungt | 4 |  |
| Axelrotation sittande | 3 | 6/sida | 4-8kg | 4-1-1 | jobbigt | 3 |  |

|  | set | reps | Känsla |
| --- | --- | --- | --- |
| Mage cirkel, valfri övningar 10 st | 1 | 50 sek per övning | Mjölksyra |

**Pass 8 Power**

Övningar som står i samma tabell genomföres med superset och full vila mellan varje set.

**Uppvärmning**

* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
* 6\* Nedrullning/uppgång
* 3 Hjulningar åt vardera håll

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Frivändning | 3 | 5 | öka efter varje |  | jobbigt | 3 | 90 s |
| Enarmspress i gummiband | 3 | 30 sek |  | 1-1 | mjölksyra/jobbigt | 4 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Liggande höft lyfts löp | 2 | 7/ben |  | 1-2 |  |  | 90s |
| Utfallsstöt i joystick m gummiband | 2 | 5/ben |  | 1-2-1 | ok | 2 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Draken på tå | 3 | 6/ben | 0-10kg | 4-1-2 | Lätt/balans | 1 | 90s |
| Step-ups + hopp | 3 | 5/ben | Stång | 1-1-1-1 | ok | 2 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bulgariska utfallshopp upp på bänk | 2 | 6/ben |  | 3-1 | jobbigt | 3 | 90s |
| Puls knäböj med vikt under häl | 2 | 30 sek | 0-20kg | 1-1 | jobbigt | 3 |  |

|  | set | reps | Setvila |
| --- | --- | --- | --- |
| sneda fällkniv | 3 | 12/12 | 60s |
| Situps på lutande bänk m vikt | 3 | 15 |  |

**Pass 9 Tungt**

Övningar som står i samma tabell genomföres med superset och full vila mellan varje set.

**Uppvärmning**

* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
* 6\* Nedrullning/uppgång
* 3 Försök handstående

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Marklyft med hopp | 3 | 6 | Tungt | 1-4-1 | Tungt | 4 |  |
| Biceps curls | 3 | 12 |  |  | Jobbigt | 3 | 90s |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Knäböj med vikt under häl | 3 | 10/8/6 | Öka efter varje | 1-3-1-1 | Tungt | 4 | 90s |
| Hängande rodd bänk m hantlar | 3 | 6 |  | 1-1-2 | Tungt | 4 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bänkpress med paus | 3 | 6 | 50-60% | 3-2-1 | Tungt | 4 |  |
| Legcurl | 3 | 8 |  | 1-3-1 | Tungt | 4 | 90s |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Höftlyft | 3 | 8 |  | 1-2-2 | Tungt | 4 |  |
| Jägarvila | 3 | 40 sek | 10-20kg |  | Tungt | 4 | 90s |

|  | set | reps | Känsla |
| --- | --- | --- | --- |
| Mage cirkel, valfri övningar 10 st | 1 | 50 sek per övning | Mjölksyra |

***Pass 9 Power***

Övningar som står i samma tabell genomföres med superset och full vila mellan varje set.  
**Uppvärmning**

* 1\* Komplex med stång (6 rep/övning); Ryckknäböj, rodd, långa drag, Fulla drag, Axelpress
* 6\* Nedrullning/uppgång
* 3 Försök handstående

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Frivändning från mark | 3 | 5 | öka efter varje |  | jobbigt | 3 | 90 s |
| Stöt | 3 | 3 | Öka efter varje |  | jobbigt | 3 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Enarms axelpress utfall kb/stång | 3 | 6/arm |  | 1-1-2 | ok | 2 | 90s |
| Stående benlyft band | 3 | 20 sek/ben |  | snabbt | Lätt/mjöksyra | 1 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Chins hopp upp håll emot ner | 3 | 8 |  | 1-6 | jobbigt | 3 | 90s |
| Dips, max - hopp upp håll emot ner | 3 | 10 |  | (1-6) | Jobbigt | 3 |  |

|  | set | reps | Vikt | Tempo, känsla, skala | | | Setvila |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Jämnfota ner från bänk hopp i sidled på ett ben | 2 | 6/ben |  |  | lätt | 1 | 90s |
| Utfall Jägarvila | 2 | 30 sek/ben | 0-20kg |  | jobbigt | 3 |  |

|  | set | reps | Setvila |
| --- | --- | --- | --- |
| Hängade ben+rumplyft | 3 | 12 | 60s |
| Sido Bollkast i vägg | 3 | 10/10 |  |
| Plankan | 3 | 40 sek |  |