**EXPLOSIV STYRKA – Överkropp**

Där alla moment skall ske explosivt.

**Pass 1** Datum…………………

**Uppvärmning**

1. **Hopprep 5 min**
2. **Klättra vägg \* 10**

[Sotspress](https://drive.google.com/open?id=1JPC-fVqwqzfP6wvlDsM2H9pAIEBlevGN) 3 x 5

Bänkpress (40-60% av 1 RM) 3 x 4

 (………….. )

Chins 3 x 4

Stående flyes 3 x 5

Medicinbollkast sida på knä (Explosivt utförande) 3 x 5 / sida

Fällkniv 3 x 5

[Höga knän över häck](https://drive.google.com/open?id=1JMdctQ6HLyok91bhfCRoqUlzqBXgjbrF) 3 x 5 / sida

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

 ………………………………………………………………………………………..

**Pass 2** Datum…………………

**Uppvärmning**

1. **Hopprep 3 min**
2. **Swimmer \* 10**
3. **Utåtrotation gummi \* 10**

Axelpress (Explosivt utförande), superset 3 x 5

Wallball explosivt utförande 3 x 3

Armböj med klapp 3 x 4

Pullover 3 x 5

Chins 4 x 3

Stående rodd 3 x 5

Hängande benuppdrag 3 x 5

[Fällkniv med rotation](https://drive.google.com/open?id=1JKzlcTcddjKfNqdXkwm7CuLRZebAVGFy) 3 x 6 (3/sida)

[Stjärnan med rotation](https://drive.google.com/open?id=1JICRdWYI-BJDIrDHDTt_ZKhHMEKdiaX_) 3 x 5 (3/sida)

Komm: ……………………………………………………………………………………………………………………………………

 ……………………………………………………………………………………………………………………………………

**Pass 3** Datum…………………

**Uppvärmning**

1. **(10 jumpin jacks, 10 skidåkare, 5 burpees) x 2**
2. **Jorden runt x 4+4 varv (lätt vikt)**
3. **Bakåtrotation med gummiband x 10/arm**

Bänkpress (Superset) 3 x 4

Armböj med klapp (Superset) 3 x 3

Stående rodd 3 x 5

Chins 3 x 5

Stående rodd 3 x 5

Fotbollsinkast m. Medicinboll 3 x 5

Sneliggande fällknivar 3 x 5 / sida

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

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………

**Pass 4** Datum…………………

**Uppvärmning**

1. **Hopprep 5 min**
2. **Klättra vägg \* 5**

[Sotspress](https://drive.google.com/open?id=1JPC-fVqwqzfP6wvlDsM2H9pAIEBlevGN) 3 x 5

Bänkpress (40-60% av 1 RM) 3 x 4

 (………….. )

Chins 3 x 4

Stående flyes 3 x 5

Medicinbollkast sida på knä (Explosivt utförande) 3 x 5 / sida

Fällkniv 3 x 5

[Höga knän över häck](https://drive.google.com/open?id=1JMdctQ6HLyok91bhfCRoqUlzqBXgjbrF) 3 x 5 / sida

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

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………

**Pass 5** Datum…………………

**Uppvärmning**

1. **Hopprep 3 min**
2. **Swimmer \* 10**
3. **Utåtrotation gummi \* 10**

Axelpress (Explosivt utförande), superset 3 x 5

Wallball explosivt utförande 3 x 3

Armböj med klapp 3 x 4

Pullover 3 x 5

Chins 4 x 3

Stående rodd 3 x 5

Hängande benuppdrag 3 x 5

[Fällkniv med rotation](https://drive.google.com/open?id=1JKzlcTcddjKfNqdXkwm7CuLRZebAVGFy) 3 x 6 (3/sida)

[Stjärnan med rotation](https://drive.google.com/open?id=1JICRdWYI-BJDIrDHDTt_ZKhHMEKdiaX_) 3 x 5 (3/sida)

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

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………

**Pass 6** Datum…………………

**Uppvärmning**

1. **(10 jumpin jacks, 10 skidåkare, 5 burpees) x 2**
2. **Jorden runt x 4+4 varv (lätt vikt)**
3. **Bakåtrotation med gummiband x 10/arm**

Bänkpress (Superset) 3 x 4 hopp

Armböj med klapp (Superset) 3 x 3

Chins 3 x 5

Stående rodd 3 x 5

Stående flyes 3 x 10

Fotbollsinkast m. Medicinboll 3 x 5

Sneliggande fällknivar 3 x 5 / sida

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

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………

**Pass 7** Datum…………………

**Uppvärmning**

1. **Hopprep 5 min**
2. **Klättra vägg x5**

[Sotspress](https://drive.google.com/open?id=1JPC-fVqwqzfP6wvlDsM2H9pAIEBlevGN) 3 x 5

Bänkpress (40-60% av 1 RM) 3 x 4

 (………….. )

Chins 3 x 4

Stående flyes 3 x 5

Medicinbollkast sida på knä (Explosivt utförande) 3 x 5 / sida

Fällkniv 3 x 5

[Höga knän över häck](https://drive.google.com/open?id=1JMdctQ6HLyok91bhfCRoqUlzqBXgjbrF) 3 x 5 / sida

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

 ………………………………………………………………………………………..

**Pass 8** Datum…………………

**Uppvärmning**

1. **Hopprep 3 min**
2. **Swimmer \* 10**
3. **Utåtrotation gummi \* 10**

Axelpress (Explosivt utförande), superset 3 x 5

Wallball explosivt utförande 3 x 3

Armböj med klapp 3 x 4

Pullover 3 x 5

Chins 4 x 3

Stående rodd 3 x 5

Hängande benuppdrag 3 x 5

[Fällkniv med rotation](https://drive.google.com/open?id=1JKzlcTcddjKfNqdXkwm7CuLRZebAVGFy) 3 x 6 (3/sida)

[Stjärnan med rotation](https://drive.google.com/open?id=1JICRdWYI-BJDIrDHDTt_ZKhHMEKdiaX_) 3 x 5 (3/sida)

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

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………

**Pass 9** Datum…………………

**Uppvärmning**

1. **(10 jumpin jacks, 10 skidåkare, 5 burpees) x 2**
2. **Jorden runt x 4+4 varv (lätt vikt)**
3. **Bakåtrotation med gummiband x 10/arm**

Bänkpress (Superset) 3 x 4 hopp

Armböj med klapp (Superset) 3 x 3

Chins 3 x 5

Stående rodd 3 x 5

Stående flyes 3 x 10

Fotbollsinkast m. Medicinboll 3 x 5

Sneliggande fällknivar 3 x 5 / sida

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

 ………………………………………………………………………………………

 ………………………………………………………………………………………

**Utvärdering efter 9 pass**

**Sammanfattning dina kommentarer**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Vad upplevde du som det bästa med passen?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_