

**Datum** 2014-12-08  
**Klient** SKK Piger , 2000-05-05  
**Fas** [Ej angivet]  
**Coach på STAC Elittränare 2014** Justus Strid -  
justus@skateisland.se,



## J Strid Program

### Periodisering per vecka, Vecka 50

<u>Vecka</u>	<u>Måndag</u>	<u>Tisdag</u>	<u>Onsdag</u>	<u>Torsdag</u>	<u>Fredag</u>	<u>Lördag</u>	<u>Söndag</u>
--------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------

### NULÄGE OCH MÅLSÄTTNING

### BEDÖMNING OCH UPPLÄGG

Datum 2014-12-08  
Klient SKK Piger , 2000-05-05  
Fas [Ej angivet]  
Coach på STAC Elittränare 2014 Justus Strid -  
justus@skateisland.se,



## PROGRAMSAMMANSTÄLLNING

### Program A

ÖVNING	SET	REP	TEMPO	INTENSITET	VILA
<b>Mountain Climbers, kort steg</b>	1-3	12-16 rep	2020	-8 rep	1-2 min
<b>Utfallssteg gående m vikt över huvudet</b>	1-3	12-16 rep	2020	-8 rep	
<b>Enbens Romanian marklyft, en hantel, horisontell överkropp</b>	1-3	12-16 rep	2020	-8 rep	1-2 min
<b>SB Sidoböjning på swissboll_3 (med vikt ovan huvud)</b>	1-3	12-16 rep	2020	-8 rep	
<b>&gt;&gt;&gt; Cirkeln fortsätter på nästa sida. &lt;&lt;&lt;</b>					

Datum 2014-12-08

Klient SKK Piger , 2000-05-05

Fas [Ej angivet]

Coach på STAC Elittränare 2014 Justus Strid -  
justus@skateisland.se,



### KB Turkish Get-up

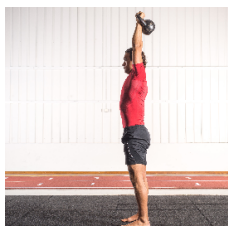
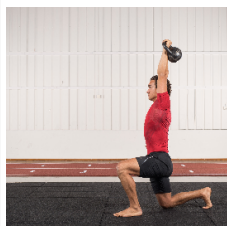
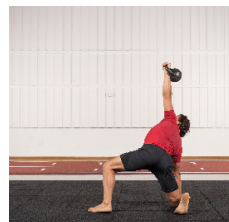
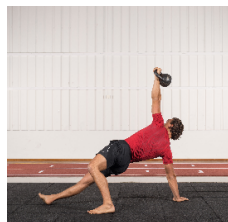
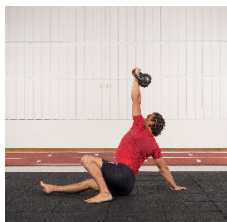
1-3

12-16 rep

2020

-8 rep

1-2 min



### knäsittande höftcirkel

1-3

12-16 rep

2020

-8 rep

1-2 min