

Pass 1

Ett pass med lite fokus på ben och axlar.

Super set	Övning	Reps	set	video
A1	Knäböj	10-12	3	
A2	Hantelrodd	12/sida	3	https://www.youtube.com/watch?v=hgO6La54Bfs
B1	Utfallssteg med skivstång	10-12/ben	3	
B2	Dips alt. push ups	12	3	
C1	Rumänska marklyft	10-12	3	https://www.youtube.com/watch?v=F9A9SPDUD5g
C2	Sidolyft m. hantlar	10-12	3	https://www.youtube.com/watch?v=I0NktEOK9tg

Pass 2

Passet fokuserar lite mer på explosivitet samt stabilitet (bål, höfter och knän)

Super set	Övning	Reps	set	video	Fokus på
A1	Draken med boll/vikttallrik	8/ben	3	https://www.youtube.com/watch?v=l9Klo7HchIU	Stabil och kontroll genom hela rörelsen
A2	Enbens resning från bänk (10-25kg i famnen)	8/ben	3	https://www.youtube.com/watch?v=shgZBUtbAVE	Håll emot på nervägen och mer explosivt upp. 90 grader i knävecket
B1	Thrusters m. KB/boll/viktskiva	8	3	https://www.youtube.com/watch?v=Z7uLRRSc9IQ	Saktare ner, tryck uppåt mer explosivt (obs! inga hopp)
B2	Armhäv med rotation	16-20	3	https://www.youtube.com/watch?v=oh-6QXG6kFs	Med kontroll
C1	Enbensböj (andra foten på bänk) ev 10-16 kg i famnen	8/ben	3	https://www.youtube.com/watch?v=Bi7VraWy-SU	Sakta ner mer explosivt upp. Kan utföras hoppandes men utan vikt
C2	Valfri magövning	10-20	3		

Pass 3

6:an

Passet är tänkt som mer fokus på både central- och lokal kondition lite beroende på vilka övningar du väljer. Det kommer gå ganska snabbt så komplettera gärna med rörlighet.

Du väljer 6 övningar av dem nedan. Genomför varje övning i 6 reps och sedan 6 reps av nästa osv och detta gör du i 6 varv

Ex.

- Övn 1, 6 reps
- Övn 2, 6 reps
- Övn 3, 6 reps
osv...
- Övn 6, 6 reps

=1 varv, börja från övn 1 igen

Armhävningar	Pikarmhävningar	Situps
fällkniv	Russian twist	Box jumps
upphopp	burpees	thrusers
pushpress	Bulgariska utfallshopp	Assault bike (6 cal)
Rodd (6cal)	kettlebellswing	frivändning

Pass 4

5x5x5

Passet fokuserar på grundlyften med skivstång. Belastar man tyngre här så ordentlig vila emellan seten. Bra pass att köra 2&2. OBS!!! Mycket god teknik är ett måste innan ni belastar tyngre. Detta pass är givande men kör det inte under perioder med mycket matcher då det kan behövas någon dag extra återhämtning.

Övning	Reps	set
knäböj	5	5
marklyft	5	5
bänkpress	5	5
stående rodd	5	5
axelpress	5	5