

Ossian Vecka 36-41

Pass 1.	Vecka 36	Vecka 37	Vecka 38	Vecka 39	Vecka 40	Vecka 41
Jogga gå på löpband	5x1+1minuter	5x1+1minuter	5x1+1minuter	5x1+1minuter	5x1+1minuter	5x1+1minuter
Drag+markvänd+häng+stöt	2x2 60%	2x2 60%	2x2 60%	2x2 60%	2x2 60%	2x2 60%
Frivändning	4x3 70%	4x4 70%	4x5 75%	4x4 77,5%	4x3 82.5%	4x2 85%
Benböj	5x8 60%	5x8 65%	5x8 65%	5x6 70%	5x6 75%	4x4 80%
Bänkpress	5x8 60%	5x8 65%	5x8 65%	5x6 70%	5x6 75%	5x1 till 90%
T-pushdown	3x15	3x15	4x12	4x12	3x12	2x12
Benspark	2x10	2x10	3x10	3x10	3x10	2x10
Axelpress hantlar	3x15	3x15	4x12	4x12	3x12	2x12
Legcurl	2x10	2x10	3x10	3x10	3x10	2x10

Pass 2.	Vecka 36	Vecka 37	Vecka 38	Vecka 39	Vecka 40	Vecka 41
Roddmaskin	8minuter bra tempo	8minuter bra tempo	8minuter bra tempo	8minuter bra tempo	8minuter bra tempo	8minuter bra tempo
Ryckdrag+Hängdrag+Hängryck+OHS	4x2 60%	4x2 60%	4x2 65%	4x2 65%	4x1 70%	4x1 stege till 75%
Marklyft	4x8 50%	4x8 55%	4x8 60%	4x6 65%	4x6 65%	4x4 70%
Sälrodd	5x8 Börja lätt.	5x8 öka 2,5kg	5x8 öka 2,5kg	5x6 öka 2,5kg	5x6 öka 2,5kg	4x4 öka 2,5kg
Beachdelen	x2	x3	x3	x3	x3	x2
Bicepscurl	10st					
Brutalmage VBN	10st					
Chins	6-10st					
Ståhlbål	10st/sida					
Hammercurl	10st					
rev.crunch (eller bålmaskin)	10st					

Avsluta passet med 1-2 valfria drag maskiner. 2-3set om 8-12reps

Pass 3.						
Cykel	10-15minuter	10-15minuter	10-15minuter	10-15minuter	10-15minuter	10-15minuter
Powervändning + Frontböj	4x(2x1+2) 70%	4x(2x1+2) 70%	4x(2x1+2) 75%	4x(1+2) 80%	4x(1+2) 80%	5x1+1 till teknikmax
Benböj	4x8 60%	4x8 65%	4x8 65%	4x6 70%	4x6 75%	5x1 till 90%
Bänkpress	5x8 60%	5x8 65%	5x8 65%	5x6 70%	5x6 75%	3x10 på 60%
Sälrodd	5x8 Börja lätt.	5x8 öka 2,5kg	5x8 öka 2,5kg	5x6 öka 2,5kg	5x6 öka 2,5kg	Vila

avsluta med 2-3 valfria maskiner 2-3set x8-12reps