

Måndag uppvärmda 16:10	Vecka 32	Vecka 33	Vecka 34	Vecka 35	Vecka 36	Vecka 37
Teknik	20-25kast	20-25kast	20-25kast	20-25kast	20-25kast	20-25kast
1a Hopp lilla trappen	2x hela	2x hela	3x hela	3x hela	2x hela	2x hela
1b drop-jumps	2x3st	2x3st	3x3st	3x3st	2x3st	2x3st
1c st.längd	2x3st	2x3st	3x3st	3x3st	2x3st	2x3st
Kulkast	6+6	6+6	6+6	6+6	6+6	6+6
Bål	150-200reps	150-200reps	150-200reps	150-200reps	150-200reps	150-200reps
Tisdag						
Exploväändningar	3x5 65%	3x5 65%	3x5 60%	3x6 55%	2x5 50%	2x5 50%
Benböj	5x5	5x5 80-85kg	5x5 80-85kg	5x5 82,5-87,5kg	5x5 82,5-87,5kg	5x2 Stege till 100kg
Band pullapart + pulldown	2x10	2x10	2x10	2x10	2x10	2x10
Rotator in+ut	2x10	2x10	2x10	2x10	2x10	2x10
Bänkprens	2x8 2x6 2x4	2x8 2x6 2x4	2x8 2x6 2x4	2x7 2x5 2x3	2x7 2x5 2x3	5x1
		55-60-65kg	55-60-65kg	57,5-62,5-67,5	57,5-62,5-67,5	Stoppstege till 70kg
T-pushdown		2x8	4x8	4x8	3x8	2x8
Rev.flyes		2x8	4x8	4x8	3x8	2x8
Sittande axelprens		2x8	4x8	4x8	3x8	2x8
Rodd		2x8	4x8	4x8	3x8	2x8
Onsdag uppvärmda 16:10 om möjligt						
Teknik	20-25 blandade kast	20-25 blandade kast	20-25 blandade kast	20-25 blandade kast	20-25 blandade kast	20-25 blandade kast
Accelerationer	5-10-15-20-25-30m	5-10-15-20	5-10-15-20-25-30m	5-10-15-20	5-10-15-20-25-30m	5-10-15-20
Sprint i trapp	6x lilla trappan	4x lilla trappan	8x lilla trappan	4x lilla trappan	4x lilla trappan	4x lilla trappan
Häckhopp	4x3	2x3	4x3	2x3	2x3	2x3
Medboll, fram, upp, bak	2x6 av varje	2x6 av varje	2x6 av varje	2x6 av varje	2x6 av varje	2x6 av varje
Torsdag kastarna						
Hopp lilla trappan	x5	x3	x5	x5	x5	x3
Hopp stora trappan	x5	x3	x5	x5	x5	x3
Häckgång framåt	3x10 häckar	2x10 häckar	3x10 häckar	3x10 häckar	3x10 häckar	2x10 häckar
Häckgång can-can	3x10 häckar/sida	2x10 häckar/sida	3x10 häckar/sida	3x10 häckar/sida	3x10 häckar/sida	2x10 häckar/sida
Häckgång över under	3x10häckar	2x10häckar	3x10häckar	3x10häckar	3x10häckar	2x10häckar

Markklyft	4x4 80%	Vila	4x4 82,5%	4x4 82,5%	3x4 85%	Vila
Frontböj	4x3 medeltung	Böjhopp 40%	4x3 medeltung	4x3 medeltung	3x3 medeltung	Böjhopp 40%
Bulgarian split	3x8/b Tungt	2x8/b Lätt	3x8/b Tungt	3x8/b Tungt	2x8/b Tungt	2x8/b Lätt
Rodd i maskin	3x10	2x10	4x10	3x10	3x10	2x10
RDL	2x12	Vila	2x12	2x12	2x12	Vila

KAST

Teknik	20-25kast	Tävling Skellspelen	20-25kast	20-25kast	20-25kast	Tävling NLM
Hopp i lilla trappan	x3	Tävling Skellspelen	x3	x3	x3	Tävling NLM
Drop Jump	6-8hopp	Tävling Skellspelen	6-8hopp	6-8hopp	6-8hopp	Tävling NLM
Bänk med stopp	5x2	Tävling Skellspelen	5x2 till 65kg	5x2 till 65kg	5x2 till 67,5kg	Tävling NLM
Maxreps 50kg	2xMax	Tävling Skellspelen	2xMax	2xMax	2xMax	Tävling NLM
Blandcirkel	x2		x2	x2	x2	
Rev.crunch m vikt	10st					
LHB	10st					
Sidvrid m Vikt	10st/sida					
Latsdrag i maskin	10st					
Flyes i Sit-upläge	15st					