

Program vecka 43-48

Måndag	Vecka 43	Vecka 44	Vecka 45	Vecka 46	Vecka 47	Vecka 48
Uppvärmning	1. 3 varv jogg 2. Pendlingar 10+10 3. Vadstretch 20-30"/sida 4. L.Hjulet t stegring 20+40m 5. Sidliggande överrid 10/s 6.Utfallstretch 7. Hoppsasteg 60m	8.Sidutfall 10/sida 9. Vristhopp alla 4 10/varje 10. Stegring 40m 11. Gorillagång 10m 12. Galopp 25m/ben 13. Liggande benspark 10/s 14. Väderkvarnen 10/s	15. M-steg t stegring 20+40 16. Perkahopp 10st 17. Flowmångsteg 50m 18. Msteg-Sprint-Msteg 20/v 19. Kålmasken 10m 20.bakåtlöpning 60m 21. Stegring 60m			
Sprint/Fosfat P1' SP5' 85-90%	3x(3x60m)	3x(4x60m)	2x(3x60m)	3x(4x60m) Spikskor 1:a set	3x(3x60m) Spikskor 1:a set	2x(3x60m) Spiskor
Bålcirkel 30"/övning	2varv	2varv	1varv	2varv	2varv	1varv
Crunch						
V-situps						
Ryggresningar						
Armbåge t knä						
rev.crunch						
Planka sida till sida						
Sneda ryggresningar						
Flutterkicks						
Tisdag	Cirkel 1. 2varv	cirkel 2. 2varv	Cirkel 3. 1varv			
Styrkevärmcirklar	Jogg 200m Pendlingar 5+5 Burpee 5st Jakthund 5/sida Babymakers 5st	KB.Dipjump 10st Höftrotationer 5/b Utfallstretch 5/ben Splithopp 5/ben armhävningar 5st	Frivänd+F-böj+pushpress 5st RDL m bara stång 10st enarms ryck från backe 5/arm			
Styrka						
Frivändningar	3x2 75-80-85%	3x2 75-80-85%	3-2-1 75-85-90%	5x5 80%	5-4-4-3-3	5x2 70-90%
Frivändningar	5x5 75%	5x5 75%	3x4 80%	Vila	75-80-85-90-90%	Vila
Djupa benböj	10-8-8-6-6 60-65-65-70-70%	10-8-8-6-6 60-65-70-75-75%	5x2 70-90%	6x6 75%	5x5 80%	5x2 70-90%
enbens RDL med hantlar	5x8 mellantung	5x8 mellantung	2x8 Lätt	5x6 mellantung	5x6 mellantung	2x8 Lätt
Bulgarian ISOHOLD TUNG!	2x20"/ben	2x20"/ben	2x20"/ben lätt	2x20"/ben	2x20"/ben	2x20"/ben lätt
Bänkpress	4x8 70%	4x10 70%	5x2 upp till 85%	4x6 75%	4x5 80%	5x2 upp till 90%

Program vecka 43-48

Onsdag vecka 43-44

Regenereringsuppvärmning

12x60m koordinationslopp + 60m hoppsasteg med röreselevila

Varv 1-3 Utfall till övervrid till upward dog 5st per sida, Utfallstretch till axelpress 5st/sida, Sidutfall stretch 5st/sida

Varv 4-6 Arch to squat 5st, Utfallstretch till sitback 5st/sida, tabletop till pike 5st (Omvänd planka på händer)

Varv 7-9 Duvan till peak 5st/sida, Babymakers 5st, Knästående övervrid 5st/sida

Varv 10-12 Sidliggande övervrid 5st/sida, Gångmask in och ut 5st, Squat and reach 5st/sida

Medicinboll Sidkast i situpläge 10st/sida, Liggande inkast 10st, Framåtkast 10st, Bröstpass 10st x2

Överkropps_cirkel Hantelrodd - Axelpress - Chins - T-rullar - Bicepscurl 3x6-10reps

Onsdag vecka 45-48

Höjdhopp Med Lennarth

Tresteg

Enbenshopp flow 3x6hopp per ben
HH-VV - löpning - HH-VV x6
Tresteg mellan lådor 1.a på låda x6 3st lådor
HHH med ansats 4st med 4stegs ansats
VVV med ansats 4st med 4stegs ansats
Femsteg med ansats 4st med 4stegs ansats

Längdhopp

Korta galopp snabb kontakt 3x10 per ben
Höga korta galopp m arm 3x5/ben
Utsprång från lådor x6 3st lådor
3häckhopp + st.längd 4st
3Hhopp + längd m 3stegs 4-6st
femsteg med ansats 4st med 4stegs ansats

Slägga

Snurra med 6rotationer x10
Snurra slägga nära golv 3x6 rotationer
Släggrotationer m stång 4x4 rotationer håll i stången
1 rotation t stopp m hantel 3x4/sida
Kulkast bak+fram 4+4
stående längd 5-6hopp

Kula

4-slides på rad + stöt 8st kolla position i varje stopp
Benindrag + bröstpass mboll 2x6st/sida
stående stötter med häck 8-10st rotera höft in i häck
Jämnfota stående 6-8st
Kulkast bak+fram 4+4
st.längd 5-6hopp

Sprint

Fallstart m släde 5x15m 5-15kg
Sprintgång m band 3x20m TUNGT
Stora hjulet framåt m band 2x20m
frekvensknän fram m band 2x20m
Häckhopp m Iso landning 3x5 häckar
Drop till ISO ö häck + studs 3x4
Femsteg 3-4st
st.längd 3-4st

Långsprint

Fallstart m släde 5x15m 5-15kg
Sprintgång m band 3x20m TUNGT
Häckhopp m Iso landning 2x5 häckar
Sittande upphopp på bänk 2x4st
Tempolopp 6-8x600m @ 70% P3'

Program vecka 43-48

Torsdag

Uppvärmning

- | | | | |
|----------------------|-----------------------------|------------------------|---------------------------------|
| 1. Jogg 1 varv | 5. Jogg kurva mångsteg raka | 9. Jogg kurva löp raka | 13. Stegring 60m |
| 2. Pendlingar 10+10 | 6. Liggande benspark 10/b | 10. Utfallstretch 5/b | 14. Hoppsasteg 60m |
| 3. Häckgång 5 häckar | 7. Häckgång bak 5 häckar | 11. Can-Can 5/sida | 15. sprntmsteg + stgring 20+40m |
| 4. Häckhopp 5 häckar | 8. Dropjump 4st | 12. H.hopp+acc 5+20m | 16. Hoppsasteg 60m |

Sprintuth 1. P2' SP6' Kort sprint

- | | | | | | |
|------------|-------------|------------|----------------|------------------|------------------|
| 8x200m 70% | 10x200m 70% | 5x200m 70% | 2x(8x200m) 60% | Spikar 1:a setet | Spikar 1:a setet |
|------------|-------------|------------|----------------|------------------|------------------|

Sprintuth 2. P2' SP6' lång sprint

- | | | | | | |
|------------|-------------|------------|----------------|----------------|----------------|
| 8x200m 70% | 10x200m 70% | 5x200m 70% | 2x(8x200m) 60% | 2x(4x150m) 75% | 2x(2x120m) 80% |
|------------|-------------|------------|----------------|----------------|----------------|

Sprintuth 3. P1' SP7' lång/gång

- | | | | | | |
|--------|---------|--------|------------|-------------------------|-------------------------|
| 8x800m | 10x800m | 5x600m | 2x(6x800m) | 2x(3x300m) 75% P3' SP7' | 2x(2x300m) 80% P3' SP7' |
|--------|---------|--------|------------|-------------------------|-------------------------|

Bål och prehab/balans

- | | | | | | |
|----|----|----|----|-----------|-------|
| x2 | x2 | x2 | x2 | 2x(4x1km) | 5x1km |
|----|----|----|----|-----------|-------|

Peakrullningar på pilatesboll

- | | | | | | |
|------|--|--|--|----|----|
| 10st | | | | x2 | x2 |
|------|--|--|--|----|----|

KB.roundabout i utfall på bosu

- | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|--|
| 5st/ben och håll | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|--|

Plankan på pilatesboll o bänk

- | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 45" | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|

Enarmsryck på pad m hantel

- | | | | | | |
|---------------------|--|--|--|--|--|
| 4st per ben och arm | | | | | |
|---------------------|--|--|--|--|--|

Copenhagen håll bara

- | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 30" | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|

Fällknivar m vikt

- | | | | | | |
|------|--|--|--|--|--|
| 10st | | | | | |
|------|--|--|--|--|--|

Siddrag m band på ett ben

- | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|--|
| 8st/håll och ben | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|--|

Fredag

Uppvärmning

- | | | | | | |
|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| egen uppvärmning | egen uppvärmning | egen uppvärmning | egen uppvärmning | egen uppvärmning | egen uppvärmning |
|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|

Styrka

- | | | | | | | |
|------|---------|---------|------------|---------|---------|------------|
| Ryck | 4x3 80% | 4x3 85% | 4x2 70-90% | 4x4 80% | 4x3 85% | 4x2 75-95% |
|------|---------|---------|------------|---------|---------|------------|

- | | | | | | | |
|----------|----------|----------|------|----------|----------|------|
| Ryckdrag | 3x3 100% | 3x3 110% | Vila | 4x3 115% | 3x3 120% | Vila |
|----------|----------|----------|------|----------|----------|------|

- | | | | | | | |
|--------------|-----------------|-----------------|------|-----------------|-----------------|------|
| Djupa benböj | 8-6-4 70-75-80% | 8-6-4 70-75-80% | Vila | 7-5-3 75-80-85% | 7-5-3 75-80-85% | Vila |
|--------------|-----------------|-----------------|------|-----------------|-----------------|------|

- | | | | | | | |
|---------------------|-------------|-------------|----------|-------------|-------------|------------|
| Bulgarian split 5/1 | 4x5/b tungt | 4x5/b tungt | 2x5/lätt | 4x5/b tungt | 4x5/b tungt | 2x5/b lätt |
|---------------------|-------------|-------------|----------|-------------|-------------|------------|

- | | | | | | | |
|--------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|
| Hipthrusters | 4x8 TUNGT | 4x8 TUNGT | 2x8 Lätt | 4x6 TUNGT | 4x6 TUNGT | 2x8 Lätt |
|--------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|

- | | | | | | | |
|-------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Vadpress ISOPRESS | 2x15"/b | 2x15"/b | 3x15"/b | 3x15"/b | 2x15"/b | 1x15"/b |
|-------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|

- | | | | | | | |
|----------|---------|----------|------------------|---------|---------|------|
| Bänkpess | 4x8 70% | 4x10 70% | 5x2 upp till 85% | 4x6 75% | 4x5 80% | Vila |
|----------|---------|----------|------------------|---------|---------|------|

Överkroppscirkel

- | |
|---|
| Hantelrodd - Axelpress - Chins - T-rullar - Bicepscurl 3x6-10reps |
|---|

Program vecka 43-48

Lördag						
Uppvärmning	egen värm klara 10:50	egen värm klara 10:50	egen värm klara 10:50	egen värm klara 10:50	egen värm klara 10:50	egen värm klara 10:50
Sprint ö småhäckar	5x10häck + 15m	4x10häck+ 15m	3x10häck + 15m	5x10häck + 15m	4x10häck + 15m	3x10häck + 15m
Släde ingen extra vikt	3x25m	3x25m	Vila	3x25m	3x25m	Vila
Cirkel 1.	30" per övning x2	30" per övning x2	30" per övning x2	30" per övning x2	30" per övning x2	30" per övning x1
Splithopp						
Gunghopp m vikt						
Hopprep						
Utfall m 3 studs						
Step-ups sida till sida						
Squatjump special						
Jumping Jacks						
Cirkel 2.	10minuter	10minuter	7minuter	10minuter	10minuter	5minuter
Mångsteg	30m					
Vrsthopp alla 4 på matta	10 av varje					
Häckhopp	5 häckar					
enbenshopp framåt ö häckar	5häckar per ben					
Upphopp på madrass	5st					
Hopsasteg	60m					
Cirkel 3.	30" per sida och övning x2					
Hög höftres med släpp m kompis						
Enbens rev.crunch						
Enbens höftres ISO på foamroller						
Sidvrid i situpläge m vikt						
enbens legcurl på boll						
armbåge t knä i sidplanka m band						