Program vecka 43-48

Måndag	Vecka 43	Vecka 44	Vecka 45	Vecka 46
Uppvärmning	1. 3 varv jogg	8.Sidutfall 10/sida	15. M-steg t stegring 20+40	
	2. Pendlingar 10+10	9. Vristhopp alla 4 10/varje	16. Perkahopp 10st	
	3. Vadstretch 20-30"/sida	10. Stegring 40m	17. Flowmångsteg 50m	
	4. L.Hjulet t stegring 20+40m	11. Gorillagång 10m	18. Msteg-Sprint-Msteg 20/v	
	5. Sidliggande övervrid 10/s	12. Galopp 25m/ben	19. Kålmasken 10m	
	6.Utfallstretch	13. Liggande benspark 10/s	20.bakåtlöpning 60m	
	7. Hoppsasteg 60m	14. Väderkvarnen 10/s	21. Stegring 60m	
Accelerationer	3x30m	3x30m	3x30m	3x30m
Frivändningar	3x2 75-80-85%	3x2 75-80-85%	5x3 85%	3-2-1 75-85-90%
Djupa benböj	10-8-8-6-6	10-8-8-6-6	6x6 75%	5x1 till ingång
	60-65-65-70-70%	60-65-70-75-75%	70-90%	
Bålcirkel 30"/övning	2varv	2varv	1varv	2varv
Crunch				
V-situps				
Ryggresningar				
Armbåge t knä				
rev.crunch				
Planka sida till sida				
Sneda ryggresningar				
Flutterkicks				
Tisdag				
Marklyft uppvärmning	2x6 60kg	2x6 60kg	2x6 60kg	
Marklyft	5x3 65-70-75-80-85	5x3 70-75-80-85-90	5x2 75-80-85-90-95	
Hantelbänk med stopp	2x10	2x10	2x10	2x10
Bänkpress 1:a stopp	4x2 60-65kg	4x2 62-67	3x2 65-70kg	5x1 till ingång stopp
Bänkpress	4x8 57,5	4x6 60-62	4x4 65	
Tricepsrullar	4x15	4x12	4x10	
sid +frontlyft	2x10	2x10	2x10	
T-pushdown	4x15	4x12	4x10	
Axelpress sittande	2x10	2x10	2x10	

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
Överkropp	Sälrodd-Bicepscurl- Hantelrodd ett ben upp- hängande rodd- rotator in/ut 3x10reps

Onsdag vecka 45-48

Kula

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

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
Benböj	5x5 70%	5x2 upp till 90%	5x5 75%	Till ingång lätt
Boxsquat 100grader		4x4 70%		
Bulgarian	5x6	4x6	5x6	
Bål och prehab/balans	x2	x2	x2	x2
Peakrullningar på pilatesboll	10st			
KB.roundabout i utfall på bosu	5st/ben och håll			
Plankan på pilatesboll o bänk	45"			

Program vecka 43-48

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	**Tävling**
Styrka				
Bänkpress värm	2x20	2x20	2x20	
Bänkpress	10-8-6-4-2-1-1	10-8-6-4-2-1-1	10-8-6-4-2-1-1	
	55-60-62-65-67-70-70	55-60-62-65-67-70-72	55-60-62-65-67-70-72	
Smalbänk	3x8	3x8	2x8	
Skull crushers	3x8	3x8	2x8	
Latsdrag	3x8	3x8	2x8	
Rodd i maskin	3x8	3x8	2x8	
Rev crunch med vikt	3x10	3x10	3x10	
Sidvrid i situps 15kg	3x10	3x10	3x10	
Bålmaskin	3x10	3x10	3x10	
Lördag				
Uppvärmning	Cirkel 1. 2varv	cirkel 2. 2varv	Cirkel 3. 1varv	
	Jogg 200m	KB.Dipjump 10st	Frivänd+F-böj+pushpress 5st	
	Pendlingar 5+5	Höftrotationer 5/b	RDL m bara stång 10st	
	Burpee 5st	Utfallstretch 5/ben	enarms ryck från backe 5/arm	
	Jakthund 5/sida	Splithopp 5/ben		
	Babymakers 5st	armhävningar 5st		
Marklyft	5x5 80	5x5 80-85	5x3 85 +2x1 95-100	
Hipthrusters	4x8 TUNGT	4x8 TUNGT	4x6 TUNGT	
Rygglyft med vikt	4x10	4x10	4x10	
Tåhäv	4x10	4x10	4x10	

Program vecka 43-48

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