

Ossian Vecka 42-48

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
Frivändning + stöt (hela med sitt)	2x2 60+70%	2x2 60+70%	2x2 60+70%	2x2 65+75%	2x2 65+75%	Vila
Frivändning	2x5 77,5% 3x3 82,5%	2x5 77,5% + 3x3 82,5%	5-4-3-2 75-80-85-90%	5x4 80%	2x4 80% + 2x3 90%	5x1 till max
Benböj	5x4 75%	5x5 75%	5x6 75%	5x6 80%	5x4 82,5%	5x2 steg till 90%
Bänkpress	5x4 75%	5x5 75%	5x6 75%	5x6 80%	5x4 82,5%	5x2 steg till 90%
T-pushdown	5x12	4x12	3x12	4x10	3x10	Vila
Vadpress	4x10	3x10	2x10	3x10	2x10	Vila
Axelpress m stång	3x10	3x10	2x10	3x10	2x10	Vila
RDL lätta	3x10	3x10	2x10	3x10	2x10	Vila

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
Ryck	5x2 steg till 80%	5x2 steg till 80%	5x2 steg till 85%	5x2 steg till 85%	5x2 Steg till 85%	5x1 Steg till 95%
Marklyft	4x4 70%	4x5 70%	4x6 70%	4x5 75%	4x4 80%	5x1 Steg till 90%
Sälrodd	5x6	5x7 samma vikt	5x8 samma vikt	5x8 öka vikt	5x6 öka vikt	Vila

Beachdelen

Bicepscurl	15-12-10-8-6	15-12-10-8-6	15-12-10-8-6	15-12-10-8-6	15-12-10-8-6	15-12-10-8-6
Släggvrid	2x10st/sida	2x10st/sida	3x10/sida	3x10/sida	2x10/sida	Vila
Chins	3x6 med 5kg vikt	3x7 med 5kg vikt	3x8 med 5kg vikt	3x6 med 7,5kg vikt	3x6 med 7,5kg vikt	1xmax med 5kg vikt
Cable.curl	2x12	2x12	3x12	3x12	2x12	2x12
rev.crunch (eller bålmaskin)	2x12	2x12	3x12	3x12	2x12	2x12

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	4-3-3-2 75-80-80-85%	4-3-3-2 80-85-85-90%	4-3-3-2 80-85-85-90%	4-3-3-2 80-85-85-90%	4-3-3-2 80-85-85-90%	Vila
Frontböj	4x3 75%	4x4 75%	4x5 75%	4x4 80%	3x3 85%	5x1 till max
Bänkpress	4x10 60%	4x10 60%	4x10 65%	4x8 70%	4x8 70%	Vila
Rodd i maskin	4x10	4x10	4x10	3x10	3x10	2x10

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