

Måndag	Vecka 35	Vecka 36	Vecka 37
Cykelintervaller CV1' SP5'	2x(10x15")	2x(12x15")	2x(8x15")
Prehab	x2	x3	x2
Clamshell 2s Hold	8st/sida	8st/sida	8st/sida
Marschgång 2s Hold	10st/sida	10st/sida	10st/sida
Sidgång m band	10st/sida	10st/sida	10st/sida
Inåtdrag m band	10st/sida	10st/sida	10st/sida
Bål	x3	x3	x2
Brutalmage VBN	10st	10st	10st
Sidböj med hantel i ryggmaskin	10st/sida	10st/sida	10st/sida
rev.crunch m vikt	10st	10st	10st
Sidvrid i situpläge	10st/sida	10st/sida	10st/sida
Plankan på knä	60"	60"	60"
Sidplanka	30"/sida	30"/sida	30"/sida
Tisdag			
Boxsquats	4x8 65%	5x8 65%	3x8 70%
RDL Toe up	4x12 35kg	5x12 40kg	3x12 35kg
Hipthrusters	4x12 medeltung	5x12 medeltung	3x12 medeltung
Höftböjardrag m band	3x12/sida	4x12/sida	2x12/sida
Bänkpess	2x10 60% 3x8 70%	2x10 60% 3x8 70%	3x6 75%
Hantelrodd 1 ben upp	3x12/sida	4x12/sida	2x12/sida
Triceprullar	3x12	4x12	2x12
Bicepcurls	3x12	4x12	2x12
Onsdag			
Cykelintervaller med styrkevila	9x3"	9x3"	9x3"
Varv 1-3	Clamshells 10st, Fällknivar 10st, Flutterkicks 50st		
Varv 4-6	Kissande hunden 10st/sida, Hängande benlyft 10st, Chins 6-10st		
Varv 7-9	Jakthunden 10/sida, V-situps 10st, KB.Roundabouts 10/sida		
Torsdag			
Djupa böj med paus 3sekunder	3x4 40kg	3x4 50kg	2x4 45kg
Hacklift	4x8 +50kg	4x8 +55kg	3x8 +40kg
Enbens Boxsquat m Kettlebell	3x10/sida	4x10/sida	2x10/sida
Legcurl Slides m band	3x10	4x10	2x10
Enbens sidböj från låda framlut	3x10/sida	4x10/sida	2x10/sida
Lutande hantelbänk	3x12	4x12	2x12
Lutande hantelrodd	3x12	4x12	2x12
Bicepcurls	15-12-10--6	15-12-10--6	15-12-10--6
Skullcrushers	3x12	4x12	2x12