

Måndag	Vecka 39 2	Vecka 40 3	Vecka 41 4	Vecka 42 4
Uppvärmning	Jogg till backe	Jogg till backe	Jogg till backe	Jogg till backe
Vrithopp på stället	2x15	2x20	3x20	3x20
Kråkhopp uppför backe	2x5	2x5	3x5	3x5
Sidhoppsa	1x50m/sida	2x50m/sida	2x50m/sida	2x50m/sida
Mångsteg uppför backe	1x50m flow	2x50m flow	2x50m flow	2x50m flow
Kort backe P1' SP4-5'	2x4x10"	2x5x10"	3x4x10"	3x5x10"
Bål och stabilitetcirkel	eget program	eget program	eget program	eget program

Tisdag åk 2 och äldre

Bänkpess	5-4-3-3-3	4-3-2-2-2	3-2-1-1-1	
	55-60-65-67-65	60-65-67-70-67	60-65-67-70-72	
Bänkreps	2x15 50kg	2x15 52,5kg	Vila	
Djupa benböj	2x3 65-75%	3x3 65-75%	3x3 65-75%	3x3 70-80%
Djupa benböj	3x8 60%	3x8 60%	4x8 60%	4x8 65%
T-rullar & Latsdrag	3x15	3x15	Vila	3x15
RDL	2x15 Medeltung	3x15 medeltung	4x15 medeltung	4x15 medeltung
Legcurls	2x15	3x15	4x15	4x15
Vadpress	2x10	3x10	4x10	4x10

Onsdag	vecka 39	Vecka 40	Vecka 41
Hyrox 8x600m		45minuters hinderbana	9x3minuter joggintervall styrkepaus 30" övn
varv 1 Burpee Broadjump 60m	Varv 2 Armhävningar 30st	bicepcurl 15-12-10-8-6	1-3 Jakthunden, armhäv bred, Ryggresningar
varv 3 Gångmask 30m	Varv 4 Dunkkast 30st	Tricepsrulle 15-12-10-8-6	4-6 kisshund, gångmask in ut, Jumping jacks.
Varv 5 Bänkdips 60st	Varv 6 Farmers Walk 200m	Chins 3x6-10	7-9 draken, armhäv smal, Mountain climbers
Varv 7 Hantelryck f marken 20/s	Varv 8 Sidethrow över bom 30st	Bänkpess 4x10	

Vecka 42

The seven reworked 7 rundor

7st axelpress

7st OHS

7st kne to elbow hängande

7st Hängrodd

7st Burpees

7st KB.Swings

7st pull-ups eller chins

Boo bear couples 10min AMRAP

Släde bearcrawl 15+15m

Bearcrawl handhopp t låda 15st

Hopprep 30+30

Bearcrawl rulla mboll 10+10

Släddrag 15+15m

Chipper

1000m Jogg

Bicepcurl 15-12-10

800m jogg

Hantelbänk 15-12-10

600m jogg

Stabilitetspressar 10st

400m jogg

Stående pilatesboll press 10/s

200m jogg

Torsdag

Styrkevärm

AMRAP 15minuter

AMRAP 15minuter

Egen värm

AMRAP 15minuter

Frivändningar

2x2 80%

3x2 85%

3x2 80%

3x2 85%

Frivändningar

3x6 70%

4x6 70%

3x6 70%

4x6 70%

Sälrodd

3x8

4x8

2x8

4x8

Benböj P1'

8x5 60%

8x5 60%

4x5 50%

8x5 65%

Hantelrodd

3x8/sida

4x8/sida

2x8/sida

4x8/sida

Bulgarian 5/1

5x5/b Tungt

4x5/b TUNGT

Vila

4x5/b Tungt

Cirkelträning om du hinner

eget program

eget program

eget program

eget program

Fredag

Uppvärmning

10minuter cykel minst 90RPM minsta belastning 3.

Bänkpress

3x10 40-45-50kg 2x5 55-60kg

3x10 40-45-50kg 2x5 55-60kg

Vila

Bänkpress med stopp

2x2 60kg 3x1 65-70kg

2x2 60kg 3x1 65-70kg

Vila

T-pushdown

3x12

3x12

Vila

Axelpress

3x8

3x8

Vila

Rotator in-ut-upp-ner

2x12

2x12

Vila

rev.crunch m vikt

3x10

3x10

Vila

Sidvrid i situpsläge

3x10/sida

3x10/sida

vila

Bålmaskinen

3x12

3x12

vila

Lördag

Uppvärmning	Jogga 1 minut gå 1 minut x5			
Vrithopp uppåt	3x10	3x10	Tävling	2x10
Häckhopp	3x5	3x5	Tävling	2x5
Hoppsa	2x60m	2x60m	Tävling	2x60m
Marklyft	1x8 65kg 2x6 75kg 3x4 85kg	1x8 70kg 2x6 80kg 3x4 90kg	Tävling	1x8 70kg 2x6 80kg 3x4 90kg
hantelRodd med benet i luften	3x10/sida	3x10/sida	Tävling	3x10/sida
rev.flyes	3x10	3x10	Tävling	3x10
Bakside och bålcirkel	eget program	eget program	Tävling	eget program