

Kevin Baksida/grund

Måndag	Vecka 35	Vecka 36	Vecka 37
Löpning	lätt löpskolning i värmen alla veckor	Sprint 8x40m 70%	8x60m 75%
Prehab/bål			
Kissande hunden		10st/sida	10st/sida
Jakthunden		10st/sida	10st/sida
Plankan		60"	60"
Höftböjardrag framåt		10st/sida	10st/sida
Inåtdrag med band		10st/sida	10st/sida
Deadbugg		15st/sida	15st/sida
utåtdrag med band		10st/sida	10st/sida
Tåhävningar m vikt		15st	15st
Tisdag			
Frivändningar från mark	Jogga 100m, gå 100m x3	5x2 60kg	5x3 70kg
RDL	Sittande curl slides 2x12st	3x12 20-25kg	3x12 25-30kg om det känns bra
Boxbøj 100grader	Höftresning med håll 2x10st 2s	4x10 70kg	4x10 80kg
Höftresning "rakt" ben	Stående löphjul ej vikt 2x15/sida	2x12 hälen i nästan rak ben	2x12 med 5-10kg vikt
Fronbøj ISOhold	rakbensdrag m lätt band 2x15/sida	2x15" ca 110grader 70kg	2x15" 80kg
	Clamshells 2x15/sida		
Bänkpress	5x8 65%	5x8 65%	4x8 70%
Bicepcurls	5x10	4x10	4x10
LHB	4x10	3x10	3x10
Hammercurl	4x10	3x10	3x10
Triceprullar	3x10	2x10	2x10
Chins	3x6-10	2x6-10	2x6-10
Onsdag			
Vila	Vila		
Cykelintervall m styrkevila	Vila	9x3'	
Varv 1-3	Vila	Brutalmage 10st, Sidvrid i situp 10st/sida, Vadpress 10st	
Varv 4-6	Vila	rev.crunch 10st, Sidbøj hantel10st,ryggres på mark 10st	
Varv 7-9	Vila	Hängande benlyft 10st, KB roundabout 10/sida, rev.flyes 10st	
Torsdag			
Jogga 100m, gå 100m	x4	x4 gör lätta pendlingar	Jogg 1km gör lätta pendlingar
Lilla hjulet	3x20m	3x20m	3x20m
stora hjulet	3x10m	3x10m	3x10m
dubbelstuds låga	3x10m	3x10m	3x10m
lätta hopsasteg	3x30m	3x30m	3x30m
Löpning	10x10m ca 60-65%	10x10 70-75%	8x10m 75-80%
Löpning	2x100m 60-65%	2x120m 70%	2x150m 70%
Siddande curl slides	2x12st	Legcurl på boll 3x10st	Legcurl på boll 3x10st
Höftresning m håll	2x10st	Draken m 5kg 3x10st/ben	Draken m 10kg 3x10st/ben
stående löphjul ej vikt	2x15/sida	Vila	Vila
Clamshells	2x15/sida	3x15/sida	3x15/sida

Kevin Baksida/grund

Fredag

Vila			
Djupa böj med paus	Vila	4x4 40kg 4s paus	4x4 50kg 4s paus
Hacklift	Vila	4x8 + 40kg	4x8 + 60kg
Sälrodd	Vila	4x10 50kg	4x10 55kg
Bänkpress	Vila	5x8 65%	5x2 upp till 85%
Sidlyft hantlar	Vila	3x10	3x10
Bicepcurl	Vila	4x10	4x10

Lördag

		kör lätta pendlingar efter jogg	kör lätta pendlingar efter jogg
Jogga 100m, gå 100m	x4	x4	egen uppvärmning och löpskolning
Lilla hjulet	3x20m	2x20m	6x60m på 85% P3-4'
stora hjulet	3x10m	2x10m	avsluta med 300reps bål
dubbelstuds låga	3x10m	2x10m med idrag	
lätta hoppsasteg	3x30m	2x30m dra framåt	
Löpning fram + bak	2x(6x40+40m) SP4-5'	2x(8x40+40m) SP4-5'	
Marschgång m band	3x10st	3x10st	
Hopp i trapp	lilla trappan x3	x3	
Bål	250-300reps	250-300reps	