

v.46	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
styrka	Styrka Pass - 10		Styrka Pass - 11		Styrka Pass - 12		
kondition		Intervaller 20 x 60 sek - 30 sek vila		Intervaller 20 x 45 sek - 45 sek vila		Intervaller 6 x 4 min - 2 min vila	
övrigt							

v.47	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
styrka	Styrka Pass - 10		Styrka Pass - 11		Styrka Pass - 12		
kondition		Intervaller 20 x 60 sek - 30 sek vila		Intervaller 20 x 45 sek - 45 sek vila		Intervaller 6 x 4 min - 2 min vila	
övrigt							

v.48	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
styrka	Styrka Pass - 10		Styrka Pass - 11		Styrka Pass - 12		
kondition		Intervaller 20 x 60 sek - 30 sek vila		Intervaller 20 x 45 sek - 45 sek vila		Intervaller 6 x 4 min - 2 min vila	
övrigt							

v.49	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
styrka	Styrka Pass - 10		Styrka Pass - 11		Styrka Pass - 12		
kondition		Intervaller 20 x 60 sek - 30 sek vila		Intervaller 20 x 45 sek - 45 sek vila		Intervaller 6 x 4 min - 2 min vila	
övrigt							

	TYP	ARBETE	NIVA	VILA	SET	CY	LOP	
A	Långdistans	60-120 min	Låg	1	-	1	120	130
1	Distans	45-60 min	Låg	1	-	1	130	140
A	Snabbdistans	15-40 min	Medel	1	-	1	130	140
2	Lång intervall	4-10 min	Medel	4-6 min	1-3min	1-2	150	160
A	Intervall	90sek	Hög	10-15s	30sek	1-3	150	160
3	Intervall	15sek	Hög	20-30s	15sek	1-3	160	170
A	Intervall	3min	Hög	3-5	3min	1-2	170	180
4	Intervall AN	60sek	Hög	1-3	5min	5		
	Maxpuls	200						

WARM UP					
A1	Hopprep	5 min			
A2	Dynamisk värming	5-10 min			
TRAINING Prog:10					
	set	1	2	3	4
A1	Stöt (sittvändning+stöt)	vikt			
	rep	4	4	4	4
B1	Knäböj - Bak	vikt			
	rep	4	4	4	4
B2	Plinthopp	vikt	60 cm	70 cm	80 cm
	rep	4	4	4	3
C1	Push press	vikt			
	rep	6	6	6	6
C2	Explosiva hopp		Häckar	Häckar	Häckar
	rep	4	4	4	4
D1	Utfallsgång	vikt	25,0	25,0	25
	rep		6+6	6+6	6+6
D2	Squatjump	vikt	15	20	20
	rep		4	4	4
E1	Chins	vikt			
	rep		max	max	max
E2	Dips	vikt			
	rep		max	max	max
E2		vikt			
	rep				
E2		vikt			
	rep				
STRETCHING & FOAM ROLLER					
E0					
E1					

WARM UP					
A1	Hopprep	5 min			
A2	Dynamisk värming	5-10 min			
TRAINING Prog:11					
	set	1	2	3	4
A1	Ryck	vikt			
	rep	4	4	4	4
B1	Knäböj - fram	vikt			
	rep	4	4	4	4
B2	Plinthopp	vikt	60 cm	70 cm	80 cm
	rep	4	4	4	3
C1	Sotspress	vikt			
	(fullt sitt på huk)	rep	6	6	6
C2	Explosiva hopp		Häckar	Häckar	Häckar
	rep	4	4	4	4
D1	Utfall - bakåt	vikt			
	7 cm höjd	rep	6+6	6+6	6+6
D2	Saxhopp	vikt	10	12	14
	med hantlar	rep	5+5	5+5	5+5
E1	Hantelrodd	vikt			
	rep		6+6	6+6	6+6
E2	Hantelpress	vikt			
	rep		6	6	6
E2		vikt			
	rep				
E2		vikt			
	rep				
STRETCHING & FOAM ROLLER					
E0					
E1					

WARM UP					
A1	Hopprep	5 min			
A2	Dynamisk värming	5-10 min			
TRAINING Prog:12					
	set	1	2	3	4
A1	Stöt (sittvändning+stöt)	vikt			
	rep	4	4	4	4
B1	Knäböj - Bak	vikt			
	rep	4	4	4	4
B2	Plinthopp	vikt	60 cm	70 cm	80 cm
	rep	4	4	4	3
C1	Stöt	vikt			
	rep	6	6	6	6
C2	Explosiva hopp		Häckar	Häckar	Häckar
	rep	4	4	4	4
D1	Enbensböj	vikt			
	bakre foten på bänk	rep	6+6	6+6	6+6
D2	Squatjump	vikt	15	20	20
	med viktskiva	rep	4	4	4
E1	Chins	vikt			
	omvänt grepp	rep	max	max	max
E2	Bänkpress	vikt			
	rep		5	3	3
E2		vikt			
	rep				
E2		vikt			
	rep				
STRETCHING & FOAM ROLLER					
E0					
E1					