

# Styrketräningsprogram 1 Period 1

	Övning	Set - Reps / Tid	Kommentar	Hänv.
<b>Pass 1</b>				
<b>Uppvärmning:</b>	Rodd/jogg/gymnastik	5 min		1
	Hopprep	5 min		2
<b>Styrka:</b>	Sit-ups	3 x 20		3
	Plankan	3 x 45 sek	* Rak kropp, ej svank	4
	Chins	3 x max	* Handflatan från dig	5
	Dips	3 x max	* Lodrät hängande position	6
	Stående rodd med stång	3 x 12		7
	Knäböj	3 x 12	* Med skivstång	8
	Utfallsteg med hantlar	2 x 12 på resp ben		9
<b>Rörlighet:</b>	Liggande twist	2 x 30 sek		10
	Säte	2 x 30 sek		11
	Baksida lår	2 x 30 sek		12
	Framsida lår	2 x 30 sek		13
 <b>Pass 2</b>				
<b>Uppvärmning:</b>	Rodd/jogg/gymnastik	5 min		1
	Hopprep	5 min		2
<b>Styrka:</b>	Liggande benlyft	3 x 15	* Pressa svanken mot golvet	14
	Plankan i sidoposition	3 x 45 sek	* 2 set på resp sida	15
	Chins	3 x max	* Handflatan mot dig	5
	Dips	3 x max	* Framåtlutande vinkel	6
	Ryggresningar	3 x 15		16
	Marklyft	3 x 10	* Lätt belastning, strikt utförande	17
	Tåhävningar	3 x 15 på resp ben		18
<b>Rörlighet:</b>	Baksida lår	2 x 30 sek		12
	Höftböjare	2 x 30 sek		19
	Säte	2 x 30 sek		11
	Vader, "Hunden"	2 x 30 sek		20
	Nacke x 3	2 x 30 sek	* V, framåt, H	21

## Styrketränningsprogram 2 Period 2, 4, 6

	Övning	Set - Reps / Tid	Kommentar	Hänv.
<b>Pass 1</b>				
<b>Uppvärmning:</b>	Rodd	5 min		1
	Hopprep	5 min		2
<b>Styrka:</b>	Chins	2 x max	* Handflatan från dig	5
	Dips	2 x max	* Lodrät hängande position	6
	Sit-ups på boll	3 x 10		22
	Woodchop	3 x 10		23
	Rotationsdrag på boll	2 x 12 på resp sida	* Sittande alt. Knst	24
	Balansböj			25
	Liggande höftlyft med ett ben	3 x 15		26
<b>Rörlighet:</b>	Liggande twist	2 x 30 sek		10
	Säte	2 x 30 sek		11
	Baksida lår	2 x 30 sek		12
	Framsida lår	2 x 30 sek		13
	Nacke x 3	2 x 30 sek		21
<b>Pass 2</b>				
<b>Uppvärmning:</b>	Jogging 5 km enligt stomprogram			
<b>Styrka:</b>	Utfallsteg, varvet runt	2 x 2 varv		27
	Magövning "Pinnen"	3 x 10		28
	Burpees	4 x 15		29
<b>Rörlighet:</b>	Höftböjare	2 x 30 sek		19
	Framsida lår	2 x 30 sek		13
	Säte	2 x 30 sek		11
	Vader/baksida lår, "Hunden"	2 x 30 sek		20
	Bröst	2 x 30 sek		30

## Styrketränningsprogram 3 Period 3

	Övning	Set - Reps / Tid	Kommentar	Hänv.
<b>Pass 1</b>				
<b>Uppvärmning:</b>	Rodd	5 min		1
	Hopprep	5 min		2
<b>Styrka:</b>	Plankan - serie	30 / 15	* Förklaring nedan	31
	Sit-ups på boll	3 x 12		22
	Chins	3 x max		5
	Dips	3 x max		6
	Joystick	3 x 10 åt resp håll		32
	Rygghäng, statisk	2 x 2 min		33
<b>Rörlighet:</b>	Liggande twist	2 x 30 sek		10
	Nacke x 3	2 x 30 sek	* V, framåt, H	21
	Bröst	2 x 30 sek		30
<b>Pass 2</b>				
<b>Uppvärmning:</b>	Rodd	5 min		1
	Hopprep	5 min		2
<b>Styrka:</b>	Kettlebell swing	3 x 15	* Två händer - V - H	34
	Knäböj	3 x 12		8
	"Draken"	2 x 8 på resp ben		35
	Höftlyft mot boll	3 x 10 på resp sida	* Två ben alt. ett ben	36
	Enarms marklyft	3 x 10 på resp sida		37
	Stående rodd med hantlar	3 x 10		38
	Stående axelpress med hantlar	3 x 10		39
<b>Rörlighet:</b>	Baksida lår	2 x 30 sek		12
	Framsida lår	2 x 30 sek		13
	Säte	2 x 30 sek		11
	Vader, "Hunden"	2 x 30 sek		20

## Styrketräningsprogram 4 Period 5

	Övning	Set - Reps / Tid	Kommentar	Hänv.
<b>Pass 1</b>				
<b>Uppvärmning:</b>	Rodd	5 min		1
	Hopprep	5 min		2
<b>Styrka:</b>	Brutalbänken	3 x max	* Alt. lutande sit-ups	40
	Plankan - serie	35 / 15		31
	Sit-ups på boll	3 x 15		22
	Chins	3 x max	* Gärna med extravikt 10-15kg	5
	Dips i ringar	3 x max		6b
	Pendeln på boll, med hantel	3 x 8 åt resp håll		41
	Halsmuskler, pannan mot boll	2 x 30 sek	* Stående alt knst	42
<b>Rörlighet:</b>	Höftböjare	2 x 30 sek		19
	Nacke x 3	2 x 30 sek	* V, framåt, H	21
	Framsida lår	2 x 30 sek		13
	Baksida lår	2 x 30 sek		12
<b>Pass 2</b>				
<b>Uppvärmning:</b>	Rodd	5 min		1
	Hopprep	5 min		2
<b>Styrka:</b>	Kettlebell swing	2 x 15	* Två händer - V - H	34
	Styrkefrivändning med kettlebell	3 x 8	* Alt. med hantel eller stång	43
	Enbensböj	3 x 8 på resp ben	* Stående på låda/bänk	44
	Utfallsteg med kettlebell	3 x 1 varv	* Klockan runt	27b
	Enarms hantelpress liggande på boll	3 x 10	* Enbens	45
	Handstående rodd med kettlebells	3 x 8	* Alt. med hantlar	46
	Kobran	2 x 1-3 min		47
	<b>Rörlighet:</b>	Framsida lår	2 x 30 sek	
Baksida lår		2 x 30 sek		12
Säte		2 x 30 sek		11
Bröst		2 x 30 sek		30