

Uppvärmningar

Uppvärmning Måndag

Jogg 2varv
Pendlingar 10+10
Vadstretch 20-30"/ben
Snabba fötter till snabba symaskinsknän 20-30reps x2
Snabba fötter till snabba stora hjulet 2x20m
Liggande benspark 10/sida
Sprintmångsteg till löpning 2x10st+det som är kvar
Liggande övervrid 10/sida
Maxupphopp till 3vrsthopp till acceleration på 20m x2
liggande höftrotationer 10/sida
Sprint donkeykicks 10st
Stegringslopp 60m
Mångsteg 2x20m långa studsiga
rakbenslöpning 2x30m
Stegringslopp 60m

Uppvärmning lördag

Jogg 1 varv
Pendlingar 10+10
Knä till armbåge 10/sida
rev.crunch 10st
Jogg 1 varv
Vadstretch 20-30"
Knä utanför armbåge 10/sida (typ som ett häckdrag) i armhäv läge
liggande benspark 10/ben
Jogg 1varv
stående höftrotation 10/sida
Fällknivar 10st
Flutterkicks 60st
lilla hjulet, till stora hjulet till stora hjulet löpning 20+20+20mx2
Hoppsasteg tillbaka
Rakbenslöpning till vanlig löpning 30+30m
Vegas planka 15/sida
Stegringslopp 1x60m

Ossian vecka 16-19

Måndag	Vecka 16	Vecka 17	vecka 18	Vecka 19
Gemensam uppvärmning	Gemensam uppvärmning	Gemensam uppvärmning	Gemensam uppvärmning	Testvecka
Sprint P2'	4x30m	5x30m	2x30m	FL.30 + st.längd
Medicinboll och hopp				
Uppkast, Framåtkast, bakkast	2x6	3x6	2x6	
Sidkast, utkast boll	2x6	3x6	2x6	
Inkast, dunkkast, bröstpass	2x6	3x6	2x6	
Häckhopp högre högre	3x3	4x3	2x3	
Dropjump ö häck	3x3	4x3	2x3	
Knähop+upphopp	3x3	4x3	2x3	
Bål	Mördarbålen	Mördarbålen	Mördarbålen	Vila
Tisdag	egen träning	egen träning	egen träning	
Onsdag				
Slägga				
Wind-ups övertung	2x8/sida			
2 rotationer fokus starten	4-6kast			
3-4 rotationer	8-12kast			
Specstyrka				
Sidkast tung boll	2x8/sida			
1 rotation viktskiva håll mot	2x6/sida hög hastighet			
Stående skivstångsvrid	2x8/sida 40-50kg			
Släggvrid	2x8/sida stång +15kg			
Ryggresning + hantelrodd	2x10 12,5-17.5kg hantlar			
Stångutkast	2x6/sida			
Torsdag	egen träning	egen träning	egen träning	
Fredag				
Frivändningar	4x2 80-90%	4x2 80-90%	4x2 80-90%	
Ryck	3x3 80% + 2x1 90%	3x3 85% + 2x1 95%	3x3 85% + 2x1 95%	
Marklyft	4x6 80%	4x4 85%	4x3 90%	
Cirkel	x2	x3	x1	
Slide bakutfall	10/ben hantlar			
Höga step-ups full sträck	10/ben hantlar			
Frontbøj	5st 50-60% av max			
Pistolsquat till bänk	10/ben m vikt			
Frivillig styrka				
Bänkprens	5x5 80%	5x4 85%	5x3 90%	
Axelprens	2x10	3x10	2x10	
Hantelrodd	2x10	3x10	2x10	
Chins	2x10	3x10	2x10	

Ossian vecka 16-19

Lördag

Gemensamuppvärmning Gemensamuppvärmning Gemensamuppvärmning Gemensamuppvärmning

Slägga

Wind-ups övertung 2x8/sida

2 rotationer fokus starten 4-6kast

3-4 rotationer 8-12kast

Mboll kast

Tunga sidkast 2x6st

Sidkast i situp tunga 2x6/sida

Uppåtkast tung boll 2x6

Bakåtkast med kula 6kast

Framåtkast med kula 6kast

Lördagscirkel för samtliga! 30" per övning och ben KÖRS 2 VARV!

Höftresstuds landa på band eller bänk

Sprintswitch stående på slide

Snabba RDL hantel samma arm, går bra att hålla i häck med andra armen

Höftres+marschgång händer upp band drar bakåt

Enbens hjulhopp lite framåt mkt uppåt, toucha marken mellan

Step-up Hopp, tryck klart höft