

	GYM 1 (Måndag)	Set/reps v. 18	Set/reps v19	Set/reps v.20	Set/reps v. 21	Belastning	
Uppvärmning	Lyfteknik, 1.marklyft, 2.overhead squat, 3.ryck från lår, 4. hela rörelsen	1 set per övning x10 reps	1 set per övning x10 reps	1 set per övning x10 reps	1 set per övning x10 reps	10-20 kg stång	teknik viktigare än belastning
Ben	Knäböj	4x3 - 75 % 1RM	4x3 - 75 % 1RM	4x3 - 85 % 1RM	4x3 - 85 % 1RM	75-85 % 1RM	
Explosiv	Frivändning	4x3 - 60 % 1RM	4x3 -75 % 1RM	4x3 - 75 % 1RM	4x3 - 75 % 1RM	75% 1RM	
Överkropp	Bänkpess	4x5 - 75% 1RM	4x5 - 75% 1RM	4x5 - 85% 1RM	4x5 - 85% 1RM	75- 85% 1RM	
	Hantelpress axlar stående	4x6 reps	4x6 reps	4x7 reps	4x8 reps	100% av6-8 Rm	
	Chins	se Chins prog.	se Chins prog.	se Chins prog.	se Chins prog.	kroppsvikt	
	Dips (dipsställning eller bänk)	3x max	3x max	3x max	4x max	kroppsvikt ca 4-8 st	variera vinkel på kroppen
	Axelrotationer (inåt och utåt)	2x10 åt varje håll	2x10 åt varje håll	2x12 åt varje håll	2x12 åt varje håll	Gummiband	teknik viktig
Bål	Landmines rotationer	3x12 totalt	3x13	4x10	4x12	100% av 10-13RM	
	Bålrutin	x3				kroppsvikt	
	Situps händer på knä	20 - 10	20 - 10	30 - 10	35 - 10		
	Flutters (raka benkickar)	20 - 10	20 - 10	30 - 10	35 - 10		
	Russian twist	20 - 10	20 - 10	30 - 10	35 - 10		
	Sidoplanka	20 - 10	20 - 10	30 - 10	40 - 10		
	Rak planka	20 - 10	20 - 10	30 - 10	40 - 10		
	Sidoplanka	20 - 10	20 - 10	30 - 10	40 - 10		