



Speed Training

Athletic Development

Tack för att du väljer Speed Training

Som före detta elitidrottare vet jag vilken träning som hjälper dig att nå toppnivån. Jag har även studerat idrottsmedicin och dataanalys (masterexamen) för att lära mig exakt hur idrottare förbättras och blir snabbare. Mitt mål är att kombinera min erfarenhet med min expertis inom idrottsvetenskap för att hjälpa andra idrottare att nå sina mål och utveckla sin snabbhet.

För individuella idrottare erbjuder jag träningsprogram online. Om du befinner dig i Stockholm erbjuder jag även träningspass för snabbhet och skapar atletiska prestationsprofiler för att hjälpa dig se dina styrkor och följa din utveckling.

Jag arbetar även med idrottsklubbar och lag. Jag hjälper dem genom att utföra prestationstester för deras idrottare och skapa skräddarsydda träningsprogram. Om du tror att ditt lag eller din klubb skulle ha nytta av detta, rekommendera gärna Speed Training till dem. De kan alltid kontakta mig via mejl.

Om du har några frågor, vänligen kontakta mig via mejl eller sociala medier.

Träna hårt och stort lycka till!

Vänliga hälsningar,
Simon Almgren
Director of Athletic Performance
Speed Training

-  www.speedtraining.online
-  [@speedtrainingonline](https://www.instagram.com/speedtrainingonline)
-  [@speedtrainingonline](https://www.youtube.com/speedtrainingonline)
-  simon@speedtraining.online
-  [@speedtrainingonline](https://www.snapchat.com/add/speedtrainingonline)
-  [@speedtrainingonline](https://www.tiktok.com/@speedtrainingonline)

TRÄNINGSPROGRAM

Träningsprogrammet är uppbyggt så att varje vecka skiljer sig från de andra. Syftet med denna design är att förhindra monotoni i dina träningspass och att ständigt utmana dig. Förhållandet mellan volym och intensitet är noggrant balanserat i träningsprogrammet, vilket säkerställer att du alltid kan maximera din träning.

Volym: Avser mängden träning eller antalet repetitioner.

Intensitet: Avser nivån av belastning eller vikt som används.

Under den första delen av programmet ligger det generellt ett större fokus på volym än intensitet. Denna fas fokuserar på att bygga muskelmassa och/eller förfina tekniken i viktiga baslyft på gymmet, såsom knäböj, bänkpress etc. och/eller sprintar på friidrottsbanan.

I nästa fas av programmet skiftar träningen mot högre intensitet och lägre volym. Denna fas är tung och sliter på en idrottares kropp, så det är viktigt att ta din vila på allvar under denna period.

I den senare fasen av programmet når träningen sin högsta intensitet samtidigt som volymen minskar. Denna fas är utformad för att förbereda dig för optimal prestation när du närmar dig säsongen.

Träningsprogrammet är organiserat i veckor och pass. Det är mycket viktigt att följa varje vecka och pass exakt som det står i programmet. Alla vilotider har planerats noggrant för att hjälpa dig att utvecklas snabbt och effektivt utan att få belastningsskador.

ÖKA DIN HASTIGHET



TRÄNINGSBLOCK

Detta är ett träningsblock som innehåller all information du behöver för att utföra ditt träningspass effektivt. Här är ett exempel:

MUSKELUPPBYGGNAD

KNÄBÖJ + UPPV.	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	10
72.5% AV 1RM - (3X10)	2	10
Vila 2 min	3	10

I titeln ser du vilken specifik typ av träning du ska utföra. I detta exempel ligger fokus på Muskeluppbyggnad. Under titeln ser du information angående antalet set (# Sets) och repetitioner (Reps) samt en lista över de övningar du ska utföra. Börja med övningen högst upp och arbeta dig nedåt för varje set du slutför.

Set: Anger set-numret, till exempel Set 1, Set 2 och Set 3.

Reps: Specificerar antalet repetitioner som ska utföras i varje set.

Varje övning ligger i ett mindre block med ytterligare detaljer, inklusive vilotider mellan set (Vila 2 min), antalet set och reps för övningen (3x10), den rekommenderade vikten (70% av 1RM), och om du ska inkludera uppvärmning innan övningen (+ uppv.).

UPPVÄRMNING

När du förbereder dig för en övning och ser att det står "+ uppv." i programmet kan du följa upplägget nedan:

Set 1: Utför 5 reps med 55% av ditt 1 Repetition Maximum (1RM).

Set 2: Utför 3 reps med 65% av ditt 1RM.

Set 3: Utför 2 reps med 80% av ditt 1RM.

Till exempel, om du ska göra Knäböj + uppv., börja med att följa upplägget ovan för den angivna övningen i programmet, i detta fall Knäböj. Sikta på explosivitet när du lyfter vikten med bra teknik för att aktivera ditt nervsystem. Fortsätt sedan med övningen enligt beskrivningen i programmet.



TRÄNINGSTYPER

Tränings typer i detta program förklarar vad vi vill uppnå med varje övning. Det är viktigt för idrottare och tränare att förstå vad vi vill uppnå med vår träning. Dessa tränings typer visas tydligt i titeln för varje träningsblock.

Rörlighet & Stabilitet:

Skadeförebyggande träning som stärker stabiliserande muskelgrupper för skadedrabbade leder.

Muskeluppbyggnad:

Träning inriktad på att öka muskelmassan. Mycket volym, men även med fler repetitioner, sträva efter explosivitet.

Styrkekondition:

Belasta musklerna med hög volym men lägre intensitet för att utveckla deras uthållighet och stärk leder över längre tid.

Maxstyrka:

Koppla på ditt nervsystem till max för att generera maximal styrka. Ha kontroll över vikten, ha god teknik och var explosiv.

Peak Power:

Utveckla maximal effekt och explosivitet genom att röra dig snabbt med 40-60% av ditt 1 Repetition Max.

Bålstyrka:

Övningar som riktar in sig på hela bålen, ofta med rotationsrörelser för att simulera idrotts specifika rörelser.

Aerob Kondition:

Långdistans kondition för att hjälpa idrottare till snabbare och mer effektiv återhämtning.

Anaerob Kondition:

Olika intervaller som efterliknar idrotts specifika tävlings situationer för att förbättra den övergripande presentationen.

Plyometrics:

Reaktiva och kraftfulla rörelser, ofta olika typer av hopp, för att stärka leder för snabbare idrotts specifika rörelser.

Snabbhet Slutfas:

Träning av teknisk mekanik för maxhastighet som förbättrar din maxfart på distanser efter accelerationsfasen. Ju effektivare du är med din teknik, desto mer mark kan du täcka med mindre ansträngning.

Snabbhet Acceleration:

Nå maximal hastighet på kortast möjliga tid. Dessa distanser består vanligtvis av maxsprintar på 10m - 30m men anpassas utifrån sport.

Agility:

Utmana dig själv att röra dig snabbt runt korta hörn och skarpa vinklar som efterliknar idrotts rörelser för att bli mer effektiv på planen. Detta kommer att göra dig snabbare i din sport.

Vissa övningar i programmet har en hyperlänk som du kan klicka på för att komma till en instruktionsvideo för just den övningen. Dessa instruktionsvideor finns tillgängliga på Speed Trainings YouTube-kanal. Vi uppmuntrar dig gärna att följa och interagera med YouTube-kanalen för regelbundna uppdateringar. Klicka helt enkelt på länken för att titta på instruktionsvideon. Om en övning saknar en länk och du är osäker på vilken övning det är, tveka inte att höra av dig till oss. Du kan kontakta oss via mejl på simon@speedtraining.online eller skicka ett direktmeddelande till vårt Instagram-konto, [@speedtrainingonline](https://www.instagram.com/speedtrainingonline). Observera att kvaliteten på instruktionsvideorna kommer att förbättras över tid och att fler övningar kommer att läggas till i samlingen.



INDEX (ORDFÖRKLARINGAR)

1RM: "1 Repetition Max" representerar den maximala vikt du har lyckats lyfta för en enda repetition i en given övning.

% of 1RM: För vissa övningar ska du välja en specifik procentandel av ditt 1RM när du väljer vikt. Till exempel, om en övning anger 70% av ditt 1RM och du vet att ditt 1RM för den övningen är 100 kg, ska du lyfta 70 kg i den övningen.

AMRAP: "As Many Reps As Possible" (Så många reps som möjligt) är en form av intervallträning där du siktar på att slutföra så många repetitioner som du kan innan den avsatta tiden går ut. Det finns inga pauser förrän tiden är ute, och om du gör klart alla repetitioner börjar du om.

m: Meter

sek: Sekunder

min: Minuter

(3 x 10): Det första numret anger antalet set, följt av antalet repetitioner för övningen.

Vila 2 min: Anger hur lång vila det ska vara mellan seten för övningen.

Uppv. Anger att du ska genomföra uppvärmningsrutinen innan du börjar med övningen.

Sprints (85-95%): Hastigheten i procent för varje sprintintervall, där 100% representerar din maxhastighet.

Pulszon: Din målpuls under träningen. Träna i denna zon för att göra hjärtat starkt och förbättra din förmåga att prestera på en hög nivå under längre tid.

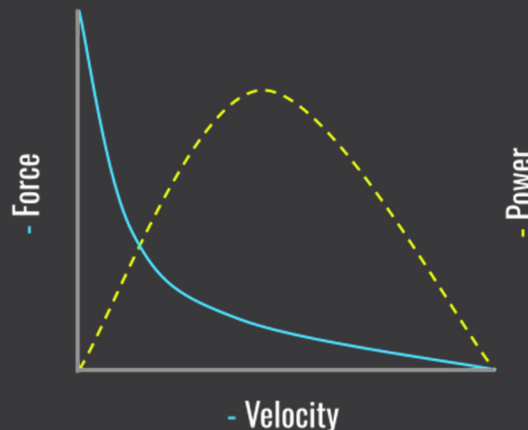
Varje sida: Betyder att du ska utföra antalet reps för varje sida av kroppen. Dessa övningar utförs vanligtvis på en sida i taget, såsom Splitböj eller Enarms axelpress.

FÖRSTÅ SNABBHET & KRAFT: FORCE-VELOCITY CURVE

Vad är Force-velocity curve?

Tänk på Force-velocity curve som en balans mellan hur mycket kraft (styrka) du kan producera och hur snabbt du kan röra dig (hastighet).

- ☑ När du lyfter en väldigt tung vikt använder du hög Kraft (Force), men du rör dig långsamt (Velocity).
- ☑ När du svingar din arm väldigt snabbt utan vikt använder du hög Hastighet, men låg Kraft.
- ☑ De flesta viktiga atletiska rörelser, som att hoppa, sprinta från start eller byta riktning snabbt, kräver en balans av både Kraft och Hastighet. I mitten av kurvan är där idrottare genererar mest kraft på kortast tid och då genererar mest Effekt (Peak Power).



Hur vårt program använder kurvan

En idrottare måste vara stark och snabb, och kraftfull däremellan. Vårt träningsprogram är utformat utifrån detta. Via specifika träningsblock som riktar in sig på olika delar av Force-velocity curve.

- ☑ Vissa block fokuserar på att bygga Maxstyrka (trycker på den kraft-tunga änden av kurvan).
- ☑ Vissa block fokuserar på Snabbhet Acceleration eller Plyometrics (trycker på den hastighets-tunga änden av kurvan).
- ☑ Andra block fokuserar på Explosivitet eller Effekt (förbättrar mitten av kurvan, där Kraft och Hastighet kombineras för maximal effekt).

Resultatet: Uppnå elit idrottsprestation

Genom att träna över hela Force-velocity curve på ett strukturerat sätt hjälper vårt program dig att öka din totala effekt (power) över alla atletiska rörelser. Detta innebär att du blir:

- ☑ Starkare när du trycker ifrån marken.
- ☑ Snabbare i maxfart.
- ☑ Mer kraftfull i hopp, sprint och snabba riktningförändringar.

Viktigt tips för din träning

För att få ut det mesta av att träna din snabbhet och kraft, kom ihåg detta: i varje övning, försök alltid att röra dig så snabbt som möjligt! Detta gäller även när du lyfter tunga vikter. Den ansträngning du gör för att röra dig snabbt, även med tyngre motstånd, är det som hjälper dig att bygga mer effekt längs Force-velocity curve. Gör alltid detta samtidigt som du bibehåller god teknik och full kontroll över rörelsen.

VAD ÄR GOD TEKNIK?

BEMÄSTRA TRE GRUNDTEKNIKER

Att använda god teknik och ha kontroll är avgörande för att bli snabb. Här är tre viktiga tekniker att fokusera på:

- ☑ **HÖFTER:** Håll dina höfter centrerade och raka. Undvik att svanka dem bakåt, ett vanligt misstag. Denna höftposition är avgörande för accelerationen. Det hjälper dig att enkelt aktivera dina sätesmuskler, som är nyckeln till att generera kraft i de första stegen. När du når maxfart hjälper en bra höftposition dig att aktivera dina baksida lår (hamstrings) mer effektivt. Starka, effektiva baksida lår är viktiga för att nå din högsta potential som idrottare. Denna höftkontroll hjälper också till att stabilisera dina knä- och fotleder under rörelse.
- ☑ **BÅLEN:** Håll dina bålmuskler spända ("båltryck"). Detta gör din kropp stabil och hjälper dig att röra dig effektivt. En stark bål som samarbetar med stabila höfter ger dig den kontroll som krävs för att röra din kropp kraftfullt och snabbt i alla riktningar.
- ☑ **AXLAR:** Håll axlarna stabila och nedsänkta. Låt dem inte spännas upp mot öronen. Detta hjälper din kropp att samarbeta och låter kraften från dina ben röra sig effektivt genom kroppen under sprint eller lyft.

Gröna och röda linjer (enligt bild)

Titta på linjerna på idrottaren på bilden. **De Gröna Linjerna** visar den Optimala Tekniken du bör sikta på utifrån punkterna ovan. Den nedre gröna linjen visar stabila, raka höfter. Den raka vertikala gröna linjen visar en stark bål och upprätt atletisk hållning. Den lilla övre gröna linjen visar axlar som hålls nere och stabila.

De Röda Streckade Linjerna visar en vanlig Felaktig Teknik. Den nedre röda streckade linjen visar höfter som svankar bakåt. Den böjda vertikala röda streckade linjen visar en böjd rygg och dålig hållning där bålen inte är stark. Den lilla övre röda streckade linjen visar axlar som är höga och spända.

Försök att ha dessa tre viktiga tekniker (Höfter, Bål, Axlar) i åtanke under varje övning du gör i detta program, oavsett om det är på gymmet eller på löparbanan. Om detta är nytt för dig kan det kännas konstigt eller obekvämt till en början. Men fortsätt öva! Du kommer att bli starkare i dessa positioner. När du konsekvent fokuserar på denna teknik bygger du en kropp som är stark, effektiv och snabb.

Detta innebär att varje rörelse du tränar på i gymmet eller på banan kommer att överföras direkt till din sport, vilket hjälper dig att röra dig kraftfullt och effektivt när det betyder som mest.





Speed Training

Athletic Development

TRÄNINGSPROGRAM PER VECKA

FAS 1

VECKA 1

VECKA 2

VECKA 3

VECKA 4

FAS 2

VECKA 5

VECKA 6

VECKA 7

VECKA 8

NAVIGERA I MENYN OVAN FÖR ATT KOMMA TILL DEN VECKA SOM DU VILL TRÄNA

VECKA 1 PASS 1

SIDA 1 AV 1



Speed Training
Athletic Development

RÖRLIGHET OCH STABILITET

BRÖSTSTRETCH	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	8
(2 X 8) - VARJE SIDA	2	8
WALL SLIDES	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	10
(2 X 10)	2	10
STATISKA ARMHÄVNINGAR (3 SEK PAUSE)	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	5
(3 X 5)	2	5
	3	5
OMVÄND RODD	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	6
(3 X 6)	2	6
	3	6

PLYOMETRICS

SQUAT JUMP PÅ BOX	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	4
(4 X 4)	2	4
Vila 1 - 2 min	3	4
	4	4

STYRKEKONDITION

ARMHÄVNINGAR	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	20
(3 X 20)	2	20
Vila 2 min	3	20
STATISKA ARMHÄVNINGAR	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	20 SEK
(3 X 20)	2	20 SEK
Vila 2 min	3	20 SEK

BÅLSTYRKA

ALTERNERANDE FÄLLKNIV	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	16
(3 X 16)	2	16
Vila 1 - 2 min	3	16
IN AND OUTS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	16
(3 X 16)	2	16
Vila 1 - 2 min	3	16

VECKA 1

PASS 2

SIDA 1 AV 2



Speed Training
Athletic Development

SNABBHET ACCELERATION MEKANIK

POGOHOPP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
A-SKIP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
HÖGA KNÄN VAR TREDJE STEG	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
SAXHOPP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
RAKA MÅNGSTEG	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	20 M
(2 X 20)	2	20 M
ENBENS VRISTHOPP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M

SNABBHET ACCELERATION TEKNIK

VÄGGÖVNING LADDA OCH LYFT	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	6
(3 X 6) - VARJE SIDA	2	6
Vila 2 min	3	6
VÄGGÖVNING DUBBLA BYTEN	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	4
(3 X 4) - VARJE SIDA	2	4
Vila 2 min	3	4
3-PUNKTS 3-STEGS START	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	1
(2 X 1)	2	1
Vila 2 min		

VECKA 1

PASS 2

SIDA 2 AV 2

SNABBHET ACCELERATION

10 M ACCELERATION SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(4 X 1)

Vila 3 - 4 min

SET	REPS
1	1
2	1
3	1
4	1

20 M ACCELERATION SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(4 X 1)

Vila 3 - 4 min

SET	REPS
1	1
2	1
3	1
4	1

30 M ACCELERATION SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(4 X 1)

Vila 3 - 4 min

SET	REPS
1	1
2	1
3	1
4	1



LÅT OSS VÄXA TILLSAMMANS

Vi älskar att se dina framsteg! Dela foton eller videor från din träning på Instagram och tagga oss [@speedtrainingonline](#). Vi delar din resa för att inspirera andra! #SpeedTraining

VECKA 1 PASS 3

SIDA 1 AV 1

RÖRLIGHET OCH STABILITET

	SET	REPS
INSIDA LÅR-STRETCH		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12
(2 X 12) - VARJE SIDA	2	12
COPENHAGEN PLANK		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 SEK
(2 X 15) - VARJE SIDA	2	15 SEK
UTFALLSSTEG ÅT SIDAN		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	10
(2 X 10) - VARJE SIDA	2	10
SHUFFLES MED INBROMSNING		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	1
(3 X 1) - VARJE SIDA	2	1
	3	1

BÅLSTYRKA

	SET	REPS
ALTERNERANDE FÅLLKNIV		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	16
(3 X 16)	2	16
Vila 1 - 2 min	3	16

AEROB KONDITION

	SET	REPS
JOGGINTERVALLER		
80 - 90% AV MAX HR	1	4 MIN
(5 X 4)	2	4 MIN
Vila 2 min	3	4 MIN
	4	4 MIN
	5	4 MIN



Speed Training
Athletic Development



LÅT OSS VÄXA TILLSAMMANS

Vi älskar att se dina framsteg! Dela foton eller videor från din träning på TikTok och tagga oss [@speedtrainingonline](#). Vi delar din resa för att inspirera andra! #SpeedTraining

VECKA 2 PASS 1

SIDA 1 AV 2

SNABBHET SLUTFAS MEKANIK

POGOHOPP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
A-SKIP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
HÖGA KNÄN VAR TREDJE STEG	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
B-SKIPS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
RAKA MÅNGSTEG	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
KNÄDRIBBLING	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	20 M
(2 X 20)	2	20 M

SNABBHET SLUTFAS TENIK

VÄGGDRIBBLING	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	6
(3 X 6) - VARJE SIDA	2	6
Vila 1 min	3	6
STEGRINGSLOPP	SET	REPS
(3 X 60 - 80)	1	60 M
Vila 3 min	2	60 M
	3	80 M



Speed Training
Athletic Development

VECKA 2 PASS 1

SNABBHET SLUTFAS

40 M SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(2 X 1)

Vila 4 min

SET

1

2

REPS

1

1

60 M SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(4 X 1)

Vila 4 min

SET

1

2

3

4

REPS

1

1

1

1

80 M SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(2 X 1)

Vila 4 min

SET

1

2

REPS

1

1

SIDA 2 AV 2

BEMÄSTRA DIN TEKNIK



Kom ihåg att använda videoguiderna! Klicka på länkarna i ditt program för att se proffsatleter utföra varje övning korrekt. Bra teknik är nyckeln till säker träning och bästa möjliga resultat.

Prenumerera på vår [YouTube-kanal](#).

VECKA 2 PASS 2

SIDA 1 AV 2

RÖRLIGHET OCH STABILITET

SÄTESSTRETCH	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12
(2 X 12) - VARJE SIDA	2	12

HÖFTLYFT	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	10
(2 X 10)	2	10

GÅENDE UTFALLSSTEG	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	10 M
(3 X 10)	2	10 M
	3	10 M

HÖGA KNÄN	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	10 M
(3 X 10)	2	10 M
	3	10 M

PLYOMETRICS

HÄCK HOPP (5 HÄCKAR)	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	3
(4 X 3)	2	3
Vila 2 min	3	3
	4	3

SINGLE LEG SJ BOX JUMPS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	3
(4 X 3) - VARJE SIDA	2	3
Vila 2 min	3	3
	4	3

STYRKEKONDITION

OMVÄND RODD	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	16
(3 X 16)	2	16
Vila 1 min	3	16

STYRKEKONDITION

UTFALLSHOPP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	16
(3 X 16)	2	16
Vila 1 min	3	16

GOBLET SQUATS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	16
(3 X 16)	2	16
Vila 1 min	3	16



Speed Training
Athletic Development

VECKA 2

PASS 2

BÅLSTYRKA

ALTERNERANDE FÄLLKNIV

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(3 X 12)

Vila 2 min

SET

1

2

3

REPS

12

12

12

ARMHÄVNINGAR MED IN OCH UT

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(3 X 12)

Vila 2 min

SET

1

2

3

REPS

12

12

12

SIDA 2 AV 2



LITA PÅ PROCESSEN

Snabbhet kräver konsekvent ansträngning och disciplin. Håll dig till planen, lita på vetenskapen bakom varje pass och fira dina framsteg längs vägen.

VECKA 2 PASS 3

SIDA 1 AV 1

SNABBHET SLUTFAS MEKANIK

	SET	REPS
POGOHOPP		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
A-SKIP		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
HÖGA KNÄN VAR TREDJE STEG		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
B-SKIPS		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
RAKA MÅNGSTEG		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
KNÄDRIBBLING		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	20 M
(2 X 20)	2	20 M

MJÖLKSYREKONDITION

	SET	REPS
SPRINT INTERVALLER		
100% AV MAXFART	1	300 M
(6 X 300 - 200 M)	2	300 M
Vila 6 min	3	250 M
	4	250 M
	5	200 M
	6	200 M



Speed Training
Athletic Development

RÖR DIG SNABBT

Kom ihåg: I varje övning, försök att röra dig så snabbt som möjligt med kontroll! Detta gäller även med tyngre vikter, det bygger explosivitet som kommer att öka din idrottsprestation.



VECKA 3 PASS 1

RÖRLIGHET OCH STABILITET



Speed Training
Athletic Development

SIDA 1 AV 2

LATSSTRETCH	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	8
(2 X 8) - VARJE SIDA	2	8

SKULDERBLADSHÄVNINGAR	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	10
(2 X 10)	2	10

BAND PULL-APARTS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	10
(3 X 10)	2	10
	3	10

ARMHÄVNINGAR	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	8
(3 X 8)	2	8
	3	8

PLYOMETRICS

SQUAT JUMP PÅ BOX	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	4
(5 X 4)	2	4
Vila 1 - 2 min	3	4
	4	4
	5	4

STYRKEKONDITION

STATISKA ARMHÄVNINGAR	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	22 SEK
(3 X 22)	2	22 SEK
Vila 2 min	3	22 SEK

OMVÄND RODD	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	22
(3 X 22)	2	22
Vila 2 min	3	22

STYRKEKONDITION

UPPHOPP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	22
(3 X 22)	2	22
Vila 2 min	3	22

VECKA 3 PASS 1

BÅLSTYRKA

IN AND OUTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(3 X 18)

Vila 1 - 2 min

SET

1

2

3

REPS

18

18

18

VINDRUTETORKARE

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(3 X 18)

Vila 1 - 2 min

SET

1

2

3

REPS

18

18

18

SIDA 2 AV 2



SNABBHETSTRÄNING FÖR DITT LAG

Vill ditt lag bli snabbare? Berätta för din tränare eller lagledare om Speed Training! De kan kontakta oss genom att mejla simon@speedtraining.online för att lära sig mer om anpassade lagprogram och tjänster. Läs mer på vår [hemsida](#).

VECKA 3 PASS 2

SIDA 1 AV 2

SNABBHET ACCELERATION MEKANIK

POGOHOPP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
A-SKIP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
HÖGA KNÄN VAR TREDJE STEG	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
SAXHOPP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
RAKA MÅNGSTEG	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	20 M
(2 X 20)	2	20 M
ENBENS VRISTHOPP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M

SNABBHET ACCELERATION TEKNIK

VÄGGÖVNING LADDA OCH LYFT	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	6
(3 X 6) - VARJE SIDA	2	6
Vila 2 min	3	6
VÄGGÖVNING DUBBLA BYTEN	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	4
(3 X 4) - VARJE SIDA	2	4
Vila 2 min	3	4
3-PUNKTS 3-STEGS START	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	1
(2 X 1)	2	1
Vila 2 min		



Speed Training
Athletic Development

VECKA 3

PASS 2

SIDA 2 AV 2

SNABBHET ACCELERATION

10 M ACCELERATION SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(4 X 1)

Vila 3 min

SET	REPS
1	1
2	1
3	1
4	1

20 M ACCELERATION SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(5 X 1)

Vila 3 min

SET	REPS
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1

30 M ACCELERATION SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(3 X 1)

Vila 3 min

SET	REPS
1	1
2	1
3	1



DELA SNABBHETEN

Blir du snabbare med Speed Training? Hjälp en vän att nå sina mål också! Tipsa dem om våra onlineprogram och vår [hemsida](#).

VECKA 3 PASS 3

RÖRLIGHET OCH STABILITET



Speed Training
Athletic Development

SIDA 1 AV 1

BAKSIDA LÅR-STRETCH

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(2 X 10) - VARJE SIDA

SET	REPS
1	10
2	10

ENBENS HÖFTLYFT

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(2 X 8) - VARJE SIDA

SET	REPS
1	8
2	8

STATISK SPLITBÖJ

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(2 X 10) - VARJE SIDA

SET	REPS
1	10 SEK
2	10 SEK

RAKA MÅNGSTEG

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(3 X 15)

SET	REPS
1	15 M
2	15 M
3	15 M

BÅLSTYRKA

VINDRUTETORKARE

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(3 X 18)

Vila 1 - 2 min

SET	REPS
1	18
2	18
3	18

AEROB KONDITION

JOGGINTERVALLER

80 - 90% AV MAX HR

(5 X 5)

Vila 3 min

SET	REPS
1	5 MIN
2	5 MIN
3	5 MIN
4	5 MIN
5	5 MIN

VECKA 4 PASS 1

SIDA 1 AV 2

SNABBHET ACCELERATION MEKANIK

	SET	REPS
POGOHOPP		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
A-SKIP		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
HÖGA KNÄN VAR TREDJE STEG		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
SAXHOPP		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
RAKA MÅNGSTEG		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	20 M
(2 X 20)	2	20 M
ENBENS VRISTHOPP		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M

SNABBHET ACCELERATION TEKNIK

	SET	REPS
VÄGGÖVNING LADDA OCH LYFT		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	6
(3 X 6) - VARJE SIDA	2	6
Vila 2 min	3	6
VÄGGÖVNING DUBBLA BYTEN		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	4
(3 X 4) - VARJE SIDA	2	4
Vila 2 min	3	4
3-PUNKTS 3-STEGS START		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	1
(2 X 1)	2	1
Vila 2 min		



Speed Training
Athletic Development

VECKA 4 PASS 1

SIDA 2 AV 2

SNABBHET ACCELERATION

10 M ACCELERATION SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(5 X 1)

Vila 3 min

SET	REPS
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1

20 M ACCELERATION SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(5 X 1)

Vila 3 min

SET	REPS
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1

30 M ACCELERATION SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(4 X 1)

Vila 3 min

SET	REPS
1	1
2	1
3	1
4	1



RÖR DIG SNABBT

Kom ihåg: I varje övning, försök att röra dig så snabbt som möjligt med kontroll! Detta gäller även med tyngre vikter, det bygger explosivitet som kommer att öka din idrottsprestation.

VECKA 4 PASS 2

RÖRLIGHET OCH STABILITET



Speed Training
Athletic Development

SIDA 1 AV 2

VADSTRETCH	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	10
(2 X 10) - VARJE SIDA	2	10

TÅGÅNG	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	10 M
(2 X 10)	2	10 M

VÄGGÖVNING LADDA OCH LYFT	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	5
(2 X 5) - VARJE SIDA	2	5

POGOHOPP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	10 M
(3 X 10)	2	10 M
	3	10 M

PLYOMETRICS

STILLASTÅENDE LÄNGDHOPP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	5
(4 X 5)	2	5
Vila 1 - 2 min	3	5
	4	5

SINGLE LEG SJ BOX JUMPS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	5
(4 X 5) - VARJE SIDA	2	5
Vila 1 - 2 min	3	5
	4	5

STYRKEKONDITION

UTFALLSHOPP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	20
(4 X 20)	2	20
Vila 2 min	3	20
	4	20

GOBLET SQUATS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	20
(4 X 20)	2	20
Vila 2 min	3	20
	4	20

VECKA 4 PASS 2

BÅLSTYRKA

ALTERNERANDE FÄLLKNIV

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(3 X 18)

Vila 1 - 2 min

SET

1

2

3

REPS

18

18

18

STATISK ENBENSARMHÄVNING

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(3 X 18) - VARJE SIDA

Vila 1 - 2 min

SET

1

2

3

REPS

18

18

18

SIDA 2 AV 2



DELA SNABBHETEN

Blir du snabbare med Speed Training? Hjälp en vän att nå sina mål också! Tipsa dem om våra onlineprogram och vår [hemsida](#).



VECKA 4 PASS 3

SIDA 1 AV 2

SNABBHET SLUTFAS MEKANIK

	SET	REPS
POGOHOPP		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
A-SKIP		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
HÖGA KNÄN VAR TREDJE STEG		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
B-SKIPS		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
RAKA MÅNGSTEG		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
KNÄDRIBBLING		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	20 M
(2 X 20)	2	20 M

SNABBHET SLUTFAS TENIK

	SET	REPS
VÄGGDRIBBLING		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	6
(3 X 6) - VARJE SIDA	2	6
Vila 1 min	3	6
STEGRINGSLOPP		
(3 X 60 - 80)	1	60 M
Vila 3 min	2	60 M
	3	80 M



Speed Training
Athletic Development

VECKA 4 PASS 3

SNABBHET SLUTFAS

SIDA 2 AV 2

40 M SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(4 X 1)

Vila 3 min

SET	REPS
1	1
2	1
3	1
4	1

60 M SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(5 X 1)

Vila 3 min

SET	REPS
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1

80 M SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(3 X 1)

Vila 3 min

SET	REPS
1	1
2	1
3	1



SNABBHETSTRÄNING FÖR DITT LAG

Vill ditt lag bli snabbare? Berätta för din tränare eller lagledare om Speed Training! De kan kontakta oss genom att mejla simon@speedtraining.online för att lära sig mer om anpassade lagprogram och tjänster. Läs mer på vår [hemsida](#).

VECKA 5 PASS 1

SNABBHET SLUTFAS MEKANIK



Speed Training
Athletic Development

SIDA 1 AV 2

POGOHOPP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
A-SKIP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
HÖGA KNÄN VAR TREDJE STEG	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
B-SKIPS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
RAKA MÅNGSTEG	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
KNÄDRIBBLING	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	20 M
(2 X 20)	2	20 M

SNABBHET SLUTFAS TENIK

VÄGGDRIBBLING	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	6
(3 X 6) - VARJE SIDA	2	6
Vila 1 min	3	6
STEGRINGSLOPP	SET	REPS
(3 X 60 - 80)	1	60 M
Vila 3 min	2	60 M
	3	80 M

VECKA 5 PASS 1

SNABBHET SLUTFAS

SIDA 2 AV 2

40 M SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(2 X 1)

Vila 4 min

SET

1

2

REPS

1

1

60 M SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(4 X 1)

Vila 4 min

SET

1

2

3

4

REPS

1

1

1

1

80 M SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(2 X 1)

Vila 4 min

SET

1

2

REPS

1

1



DINA RESULTAT INSPIRERAR

Ser du förbättringar? Vi vill höra om din framgång! Dela din feedback i detta [formulär](#) eller berätta din historia genom att mejla simon@speedtraining.online. Din resa hjälper andra.

VECKA 5 PASS 2

RÖRLIGHET OCH STABILITET



Speed Training
Athletic Development

SIDA 1 AV 2

LATSSTRETCH	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	8
(2 X 8) - VARJE SIDA	2	8

SKULDERBLADSHÄVNINGAR	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	10
(2 X 10)	2	10

BAND PULL-APARTS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	10
(3 X 10)	2	10
	3	10

ARMHÄVNINGAR	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	8
(3 X 8)	2	8
	3	8

PLYOMETRICS

HÄCK HOPP (5 HÄCKAR)	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	3
(4 X 3)	2	3
Vila 2 min	3	3
	4	3

SINGLE LEG SJ BOX JUMPS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	3
(4 X 3) - VARJE SIDA	2	3
Vila 2 min	3	3
	4	3

STYRKEKONDITION

ARMHÄVNINGAR	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	16
(3 X 16)	2	16
Vila 1 min	3	16

OMVÄND RODD	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	16
(3 X 16)	2	16
Vila 1 min	3	16

VECKA 5

PASS 2

SIDA 2 AV 2

STYRKEKONDITION

UTFALLSHOPP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	16
(3 X 16)	2	16
Vila 1 min	3	16

GOBLET SQUATS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	16
(3 X 16)	2	16
Vila 1 min	3	16

BÅLSTYRKA

ALTERNERANDE FÄLLKNIV	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12
(3 X 12)	2	12
Vila 2 min	3	12

ARMHÄVNINGAR MED IN OCH UT	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12
(3 X 12)	2	12
Vila 2 min	3	12



LITA PÅ PROCESSEN

Snabbhet kräver konsekvent ansträngning och disciplin. Håll dig till planen, lita på vetenskapen bakom varje pass och fira dina framsteg längs vägen.

VECKA 5 PASS 3

SNABBHET ACCELERATION MEKANIK



Speed Training
Athletic Development

SIDA 1 AV 2

POGOHOPP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
A-SKIP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
HÖGA KNÄN VAR TREDJE STEG	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
SAXHOPP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	12 M
(2 X 12)	2	12 M
RAKA MÅNGSTEG	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	20 M
(2 X 20)	2	20 M
ENBENS VRISTHOPP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M

SNABBHET ACCELERATION TEKNIK

VÄGGÖVNING LADDA OCH LYFT	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	6
(3 X 6) - VARJE SIDA	2	6
Vila 2 min	3	6
VÄGGÖVNING DUBBLA BYTEN	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	4
(3 X 4) - VARJE SIDA	2	4
Vila 2 min	3	4
3-PUNKTS 3-STEGS START	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	1
(2 X 1)	2	1
Vila 2 min		

VECKA 5 PASS 3

SIDA 2 AV 2

SNABBHET ACCELERATION

10 M ACCELERATION SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(3 X 1)

Vila 4 min

SET

1

2

3

REPS

1

1

1

20 M ACCELERATION SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(3 X 1)

Vila 4 min

SET

1

2

3

REPS

1

1

1

30 M ACCELERATION SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(4 X 1)

Vila 4 min

SET

1

2

3

4

REPS

1

1

1

1

BEMÄSTRA DIN TEKNIK



Kom ihåg att använda videoguiderna! Klicka på länkarna i ditt program för att se proffsatleter utföra varje övning korrekt. Bra teknik är nyckeln till säker träning och bästa möjliga resultat.

Prenumerera på vår [YouTube-kanal](#).

VECKA 6 PASS 1

SIDA 1 AV 2

SNABBHET ACCELERATION MEKANIK

	SET	REPS
POGOHOPP		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
A-SKIP		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
HÖGA KNÄN MED ETT BEN		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
POP FLOAT SKIP		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
RAKA MÅNGSTEG		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	25 M
(2 X 25)	2	25 M
BOUNDING JUMPS		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	20 M
(2 X 20)	2	20 M

SNABBHET ACCELERATION TEKNIK

	SET	REPS
VÄGGÖVNING ENKELT BYTE		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	8
(2 X 8)	2	8
Vila 2 min		
VÄGGÖVNING DUBBLA BYTEN		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	4
(3 X 4) - VARJE SIDA	2	4
Vila 2 min	3	4
10 M ACCELERATION SPRINTS		
INSTRUKTIONSVIDEO	1	1
(3 X 1)	2	1
Vila 2 min	3	1



Speed Training
Athletic Development

VECKA 6 PASS 1

SIDA 2 AV 2

SNABBHET ACCELERATION

10 M ACCELERATION SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(2 X 1)

Vila 5 min

SET

1

2

REPS

1

1

20 M ACCELERATION SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(2 X 1)

Vila 5 min

SET

1

2

REPS

1

1

30 M ACCELERATION SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(5 X 1)

Vila 5 min

SET

1

2

3

4

5

REPS

1

1

1

1

1



LÅT OSS VÄXA TILLSAMMANS

Vi älskar att se dina framsteg! Dela foton eller videor från din träning på Instagram och tagga oss [@speedtrainingonline](#). Vi delar din resa för att inspirera andra! #SpeedTraining

VECKA 6 PASS 2

RÖRLIGHET OCH STABILITET



Speed Training
Athletic Development

SIDA 1 AV 2

FRAMSIDA LÅR-STRETCH

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(2 X 10) - VARJE SIDA

SET REPS

1 10

2 10

ENBENS BENSARK

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(2 X 8) - VARJE SIDA

SET REPS

1 8

2 8

UTFALLSSTEG BAKÅT

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(3 X 10)

SET REPS

1 10 M

2 10 M

3 10 M

UPPHOPP

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(3 X 6)

SET REPS

1 6

2 6

3 6

PLYOMETRICS

DROP JUMP TILL LÅDHOPP

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(4 X 2)

Vila 2 min

SET REPS

1 2

2 2

3 2

4 2

ENBENS HÄCK HOPP (5 HÄCKAR)

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(4 X 2) - VARJE SIDA

Vila 2 min

SET REPS

1 2

2 2

3 2

4 2

STYRKEKONDITION

ANKGÅNG

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(3 X 16)

Vila 1 min

SET REPS

1 16 M

2 16 M

3 16 M

STATISKA BULGARISKA UTFALLSSTEG

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(3 X 16)

Vila 1 min

SET REPS

1 16 SEK

2 16 SEK

3 16 SEK

VECKA 6 PASS 2

SIDA 2 AV 2

BÅLSTYRKA

SUPERMAN PLANKA

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(4 X 6) - VARJE SIDA

Vila 2 min

SET

1

2

3

4

REPS

6 SEK

6 SEK

6 SEK

6 SEK

STATISK UTFALLSSTEG MED ANTI-ROTATIONSPRESS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(4 X 6) - VARJE SIDA

Vila 2 min

SET

1

2

3

4

REPS

6

6

6

6



LÅT OSS VÄXA TILLSAMMANS

Vi älskar att se dina framsteg! Dela foton eller videor från din träning på TikTok och tagga oss [@speedtrainingonline](#). Vi delar din resa för att inspirera andra! #SpeedTraining

VECKA 6 PASS 3

SNABBHET SLUTFAS MEKANIK



Speed Training
Athletic Development

SIDA 1 AV 2

POGOHOPP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
B-SKIPS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
HÖGA KNÄN MED ETT BEN	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
RAKA MÅNGSTEG	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
VADDTRIBBLING	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	20 M
(2 X 20)	2	20 M
KNÄDRIBBLING	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	25 M
(2 X 25)	2	25 M

SNABBHET SLUTFAS TENIK

VÄGGTRIBBLING	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	6
(3 X 6) - VARJE SIDA	2	6
Vila 1 min	3	6
STEGRINGSLOPP	SET	REPS
(4 X 60 - 80)	1	60 M
Vila 3 min	2	60 M
	3	80 M
	4	80 M

VECKA 6 PASS 3

SNABBHET SLUTFAS

SIDA 2 AV 2

40 M SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(1 X 1)

Vila 5 min

SET

1

REPS

1

60 M SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(2 X 1)

Vila 5 min

SET

1

2

REPS

1

1

80 M SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(4 X 1)

Vila 5 min

SET

1

2

3

4

REPS

1

1

1

1



HÖJ STANDARDEN

Är du redo att ta din snabbhetsutveckling till nästa nivå? Ett personligt 1-mot-1 träningsprogram skräddarsys exakt för din nivå, din sport och dina mål. Ta reda på hur ett anpassat upplägg kan maximera din potential. Utforska [Personliga Upplägg](#).

VECKA 7 PASS 1

SNABBHET SLUTFAS MEKANIK



Speed Training
Athletic Development

SIDA 1 AV 2

POGOHOPP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
B-SKIPS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
HÖGA KNÄN MED ETT BEN	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
RAKA MÅNGSTEG	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
VADDRIBBLING	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	20 M
(2 X 20)	2	20 M
KNÄDRIBBLING	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	25 M
(2 X 25)	2	25 M

SNABBHET SLUTFAS TEKNIK

VÄGGDRIBBLING	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	6
(3 X 6) - VARJE SIDA	2	6
Vila 1 min	3	6
STEGRINGSLOPP	SET	REPS
(4 X 60 - 80)	1	60 M
Vila 3 min	2	60 M
	3	80 M
	4	80 M

VECKA 7 PASS 1

SNABBHET SLUTFAS

SIDA 2 AV 2

40 M SPRINTS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	1
(1 X 1)		
Vila 5 min		
60 M SPRINTS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	1
(2 X 1)	2	1
Vila 5 min		
80 M SPRINTS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	1
(3 X 1)	2	1
Vila 5 min	3	1



HÖJ STANDARDEN

Är du redo att ta din snabbhetsutveckling till nästa nivå? Ett personligt 1-mot-1 träningsprogram skräddarsys exakt för din nivå, din sport och dina mål. Ta reda på hur ett anpassat upplägg kan maximera din potential. Utforska [Personliga Upplägg](#).

VECKA 7 PASS 2

SIDA 1 AV 2



Speed Training
Athletic Development

SNABBHET ACCELERATION MEKANIK

POGOHOPP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
A-SKIP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
HÖGA KNÄN MED ETT BEN	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
POP FLOAT SKIP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
RAKA MÅNGSTEG	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	25 M
(2 X 25)	2	25 M
BOUNDING JUMPS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	20 M
(2 X 20)	2	20 M

SNABBHET ACCELERATION TEKNIK

VÄGGÖVNING ENKELT BYTE	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	8
(2 X 8)	2	8
Vila 2 min		
VÄGGÖVNING DUBBLA BYTEN	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	4
(3 X 4) - VARJE SIDA	2	4
Vila 2 min	3	4
10 M ACCELERATION SPRINTS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	1
(3 X 1)	2	1
Vila 2 min	3	1

VECKA 7

PASS 2

SNABBHET ACCELERATION

SIDA 2 AV 2

10 M ACCELERATION SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(2 X 1)

Vila 5 min

SET

1

2

REPS

1

1

20 M ACCELERATION SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(2 X 1)

Vila 5 min

SET

1

2

REPS

1

1

30 M ACCELERATION SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(4 X 1)

Vila 5 min

SET

1

2

3

4

REPS

1

1

1

1



DINA RESULTAT INSPIRERAR

Ser du förbättringar? Vi vill höra om din framgång! Dela din feedback i detta [formulär](#) eller berätta din historia genom att mejla simon@speedtraining.online. Din resa hjälper andra.

VECKA 7 PASS 3

SNABBHET SLUTFAS MEKANIK



Speed Training
Athletic Development

SIDA 1 AV 2

POGOHOPP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
B-SKIPS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
HÖGA KNÄN MED ETT BEN	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
RAKA MÅNGSTEG	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
VADDRIBLING	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	20 M
(2 X 20)	2	20 M
KNÄDRIBBLING	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	25 M
(2 X 25)	2	25 M

SNABBHET SLUTFAS TENIK

VÄGGDRIBBLING	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	6
(3 X 6) - VARJE SIDA	2	6
Vila 1 min	3	6
STEGRINGSLOPP	SET	REPS
(4 X 60 - 80)	1	60 M
Vila 3 min	2	60 M
	3	80 M
	4	80 M

VECKA 7

PASS 3

SNABBHET SLUTFAS

SIDA 2 AV 2

40 M SPRINTS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	1
(1 X 1)		
Vila 5 min		

60 M SPRINTS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	1
(2 X 1)	2	1
Vila 5 min		

80 M SPRINTS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	1
(3 X 1)	2	1
Vila 5 min	3	1



DELA SNABBHETEN

Blir du snabbare med Speed Training? Hjälp en vän att nå sina mål också! Tipsa dem om våra onlineprogram och vår [hemsida](#).

VECKA 8 PASS 1

SIDA 1 AV 2



Speed Training
Athletic Development

SNABBHET ACCELERATION MEKANIK

POGOHOPP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
A-SKIP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
HÖGA KNÄN MED ETT BEN	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
POP FLOAT SKIP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
RAKA MÅNGSTEG	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	25 M
(2 X 25)	2	25 M
BOUNDING JUMPS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	20 M
(2 X 20)	2	20 M

SNABBHET ACCELERATION TEKNIK

VÄGGÖVNING ENKELT BYTE	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	8
(2 X 8)	2	8
Vila 2 min		
VÄGGÖVNING DUBBLA BYTEN	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	4
(3 X 4) - VARJE SIDA	2	4
Vila 2 min	3	4
10 M ACCELERATION SPRINTS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	1
(3 X 1)	2	1
Vila 2 min	3	1

VECKA 8

PASS 1

SIDA 2 AV 2

SNABBHET ACCELERATION

10 M ACCELERATION SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(2 X 1)

Vila 4 min

SET

1

2

REPS

1

1

20 M ACCELERATION SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(3 X 1)

Vila 4 min

SET

1

2

3

REPS

1

1

1

30 M ACCELERATION SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(4 X 1)

Vila 4 min

SET

1

2

3

4

REPS

1

1

1

1



RÖR DIG SNABBT

Kom ihåg: I varje övning, försök att röra dig så snabbt som möjligt med kontroll! Detta gäller även med tyngre vikter, det bygger explosivitet som kommer att öka din idrottsprestation.

VECKA 8 PASS 2

SIDA 1 AV 1



Speed Training
Athletic Development

SNABBHET SLUTFAS MEKANIK

POGOHOPP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
B-SKIPS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
HÖGA KNÄN MED ETT BEN	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
RAKA MÅNGSTEG	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
VADDRIBBLING	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	20 M
(2 X 20)	2	20 M
KNÄDRIBBLING	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	25 M
(2 X 25)	2	25 M

SNABBHET SLUTFAS TEKNIK

VÄGGDRIBBLING	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	6
(3 X 6) - VARJE SIDA	2	6
Vila 1 min	3	6
STEGRINGSLOPP	SET	REPS
(4 X 60 - 80)	1	60 M
Vila 3 min	2	60 M
	3	80 M
	4	80 M

SNABBHET SLUTFAS

40 M SPRINTS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	1
(2 X 1)	2	1
Vila 4 min		
60 M SPRINTS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	1
(2 X 1)	2	1
Vila 4 min		
80 M SPRINTS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	1
(3 X 1)	2	1
Vila 4 min	3	1

VECKA 8 PASS 3

SIDA 1 AV 2



Speed Training
Athletic Development

SNABBHET ACCELERATION MEKANIK

POGOHOPP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
A-SKIP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
HÖGA KNÄN MED ETT BEN	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
POP FLOAT SKIP	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	15 M
(2 X 15)	2	15 M
RAKA MÅNGSTEG	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	25 M
(2 X 25)	2	25 M
BOUNDING JUMPS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	20 M
(2 X 20)	2	20 M

SNABBHET ACCELERATION TEKNIK

VÄGGÖVNING ENKELT BYTE	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	8
(2 X 8)	2	8
Vila 2 min		
VÄGGÖVNING DUBBLA BYTEN	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	4
(3 X 4) - VARJE SIDA	2	4
Vila 2 min	3	4
10 M ACCELERATION SPRINTS	SET	REPS
INSTRUKTIONSVIDEO	1	1
(3 X 1)	2	1
Vila 2 min	3	1

VECKA 8 PASS 3

SIDA 2 AV 2

SNABBHET ACCELERATION

10 M ACCELERATION SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(2 X 1)

Vila 4 min

SET

1

2

REPS

1

1

20 M ACCELERATION SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(3 X 1)

Vila 4 min

SET

1

2

3

REPS

1

1

1

30 M ACCELERATION SPRINTS

[INSTRUKTIONSVIDEO](#)

(4 X 1)

Vila 4 min

SET

1

2

3

4

REPS

1

1

1

1



SNABBHETSTRÄNING FÖR DITT LAG

Vill ditt lag bli snabbare? Berätta för din tränare eller lagledare om Speed Training! De kan kontakta oss genom att mejla simon@speedtraining.online för att lära sig mer om anpassade lagprogram och tjänster. Läs mer på vår [hemsida](#).