Extrapass

**Vecka 1 -5** Fokus maxstyrka

Tänk på:

Vikten ska vara så pass tung att den sista repetitionen i varje set precis går att genomföra, däremot ska alla set avklaras med samma vikt så välj vikt noggrant. Våga testa lite tyngre första passet ni kör för att känna efter vilken vikt som passar. Anteckna så vet ni vikt till nästa gång, nästa pass och om det går för enkelt, ÖKA VIKTEN!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Benpass** |  | Vikt |
| Knäböj | 5 set \* 5 reps |  |
| Raka marklyft | 5 set \* 5 reps (alt. 3 set\*10) |  |
| Höftlyft med vikt | 4 set \* 8 - 10 reps |  |
| Utfall med vikt | 5 set \* 5reps +5reps |  |
| Skridskosteg | 3 set \* 20 reps |  |
| Situps/ pingvinen | 3 set \* 20 reps |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Överkroppspass** |  | Vikt |
| Marklyft | 5 set \* 5 reps |  |
| Latsdrag/rodd | 4 set \* 8-10 reps |  |
| Axelpress | 5 set \* 5 reps |  |
| Bänkpress/Armhävningar | 3 set \*(10 reps bänk)/ max antal reps |  |
| Roterande planka/vandrande planka/ plankan lyft ett ben, byt. | 3 set \* klocka tiden stå så länge som möjligt varje set, försök att stå lika länge varje set. |  |

**Extra kondition:**

*Uppvärmning 5 min jogg*

*1 min intervaller \* 10 st vila 1 min*

*Avsluta med 5 min jogg*