



## Styrketräning februari till mars

Detta program är ett förslag på allmänt program och individuella justeringar kan ske. Syftet med styrketräningen under denna period är att bibehålla den maximala styrkekapaciteten som uppnåtts och det är en övergång till uthållighetsstyrka.

Styrketräningsspassen bör inte ta mer än ca 90 min exkl uppvärmning. Vila mellan varje set på 2 - 3 min.

### ½ FEBRUARI- MARS

Veckorna i programmet anger veckorna i denna period. Ett pass i veckan syftar till att bibehålla den maximala styrkan och det andra passet är styrkeuthållighet. Under den maximala styrketräningen ska intentionen vara att flytta vikterna med högsta möjliga hastighet för den aktuella vikten.

\*\*I kontrastmodellen i liggande rodd 1 repetition så högt som möjligt på 110% 1 RM, vila ca 1 min för att sedan lyfta 3 repetitioner på 90%, vila 2 min mellan seten.

Då det finns möjlighet att få hjälp att plocka av vikter under träning kan ni köra ett DROP-SET i knäböj och liggande rodd. 3 set och antalet repetitioner är **10+10+10+10+10**. Alla reps utförs i en följd och efter varje 10 rep plockas det snabbt av en vikt på varje sida stängen. Optimalt är det om den aktive kan ligga kvar och hålla samma tempo hela tiden även över avpocket. I liggande rodd plockas 2,5 kg (dvs 1,25 kg på vardera sida) av och i knäböj 5 kg.

Startbelastningen ska vara **70-65%** av 1 RM.

I styrkecirkeln som börjar vecka 12 är ingår det 3 övningar, 1 min vila mellan varje övning och 2 min mellan varje set. **MAXIMAL RÖRELSEHASTIGHET** under cirkeln.

Antal veckor: 8 veckor

Antal pass i veckan: 2 pass

### Uppvärmning inför varje pass, ca 15 min

1) Uppvärmningen består av hopprep och aktiva rörlighetsövningar. Olympisk rörlighet är grundövning. Välj sedan två av följande aktiva rörlighetsövningar utfallssteg, rotationer, hamstings eller sidböjningar. Se Aktiv rörlighet 1, 2 och 3 på SR:s hemsida för instruktioner.

2) Komplexfemman. 2 x 30 repetitioner med 10-20 kg.

3) Inför varje övning bör uppvärmning med progression ske. Exempelvis kan följande progression användas inför den maximala styrkan;

Repetitioner: 8 – (plus) 2 – 1 – 1

Belastning: 55% - 65% - 75% - 80% av 1 RM.

Vecka 1	Pass 1	
Övning	Set/Rep	Belastning
1 Frivändning	5 x 7	70% 1 RM
2 Knäböj	3 x 3	90% 1 RM
3 Hopp m bel	1 x 4	ca 30% 1 RM
4 Hopp u bel	1 x 4	max hastighet
5 Liggande rodd**	3 x 1/3	110%/ 90%
Stödprogram K		

Vecka 1	Pass 2	
Övning	Set/Rep	Belastning
1 Liggande rodd	3 x 50	maximal*
2 Knäböj	3 x 50	maximal*
3 Drag från podie	3 x 20	maximal*
4 Marklyft	3 x 15	70% 1 RM
Stödprogram L		

\* maximal för de antalet repetitioner

Vecka 2		Pass 1	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	5 x 7	70% 1 RM
2	Knäböj	3 x 3-(max antal)	90% 1 RM -(70%)
3	Liggande rodd	3 x 1/3	110%/ 90%
4	Marklyft	3 x 4	85% 1 RM
Stödprogram K			

Vecka 2		Pass 2	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Liggande rodd	3 x 55	maximal*
2	Knäböj	3 x 55	maximal*
3	Drag från podie	3 x 20	maximal*
4	Marklyft	3 x 15	70% 1 RM
Stödprogram L			

Vecka 3		Pass 1	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	5 x 7	70% 1 RM
2	Knäböj	3 x 3	90% 1 RM
3	Hopp m bel	1 x 4	ca 30% 1 RM
4	Hopp u bel	1 x 4	max hastighet
5	Liggande rodd	3 x 1/3	110%/ 90%
Stödprogram K			

Vecka 3		Pass 2	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Liggande rodd	3 x 60	maximal*
2	Knäböj	3 x 60	maximal*
3	Drag från podie	3 x 20	maximal*
4	Marklyft	3 x 15	70% 1 RM
Stödprogram L			

Vecka 4		Pass 1	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	5 x 7	70% 1 RM
2	Knäböj	3 x 3-(max antal)	90% 1 RM -(70%)
3	Liggande rodd	3 x 1/3	110%/ 90%
4	Marklyft	3 x 4	85% 1 RM
Stödprogram K			

Vecka 4		Pass 2	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Liggande rodd	3 x 65	maximal*
2	Knäböj	3 x 65	maximal*
3	Drag från podie	3 x 20	maximal*
4	Marklyft	3 x 15	70% 1 RM
Stödprogram L			

Vecka 5		Pass 1	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	5 x 7	70% 1 RM
2	Knäböj	3 x 3	90% 1 RM
3	Hopp m bel	1 x 4	ca 30% 1 RM
4	Hopp u bel	1 x 4	max hastighet
5	Liggande rodd	3 x 1/3	110%/ 90%
Stödprogram K			

Vecka 5		Pass 2	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Liggande rodd	3 x 70	maximal*
2	Knäböj	3 x 70	maximal*
3	Drag från podie	3 x 20	maximal*
4	Marklyft	3 x 15	70% 1 RM
Stödprogram L			

Vecka 6		Pass 1	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Styrkecirkel		
a	Knäböj	3 x 3	90% 1 RM
b	Frivändning fr knä	3 x 3	valfri vikt
c	Hopp på plint	3 x 5	minst 50 cm hög plint
2	Liggande rodd	6 x 2	90% 1 RM
3	Marklyft	3 x 4	85% 1 RM
Stödprogram K			

Vecka 6		Pass 2	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Liggande rodd	3 x 70	maximal*
2	Knäböj	3 x 70	maximal*
3	Drag från podie	3 x 20	maximal*
4	Marklyft	3 x 15	70% 1 RM
Stödprogram L			

Vecka 7		Pass 1	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Frivändning	5 x 7	70% 1 RM
2	Knäböj	3 x 3-(max antal)	90% 1 RM -(70%)
3	Liggande rodd	3 x 1/3	110%/ 90%
4	Marklyft	3 x 4	85% 1 RM
Stödprogram K			

Vecka 7		Pass 2	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Liggande rodd	3 x 75	maximal*
2	Knäböj	3 x 75	maximal*
3	Drag från podie	3 x 20	maximal*
4	Marklyft	3 x 15	70% 1 RM
Stödprogram L			

Vecka 8		Pass 1	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Styrkecirkel		
a	Knäböj	3 x 3	90% 1 RM
b	Frivändning fr knä	3 x 3	valfri vikt
c	Hopp på plint	3 x 5	minst 50 cm hög plint
2	Liggande rodd	6 x 2	90% 1 RM
3	Marklyft	3 x 4	85% 1 RM
Stödprogram K			

Vecka 8		Pass 2	
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Liggande rodd	3 x 80	maximal*
2	Knäböj	3 x 80	maximal*
3	Drag från podie	3 x 20	maximal*
4	Marklyft	3 x 15	70% 1 RM
Stödprogram L			

Stödprogram K			
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Chins	3 x 8-12	5-15 kg, alt variera med längre excentrisk fas
2	Situp med käpp	3 x 20	långsam fart
3	Draken	3 x 6/ben	10-25 kg

Stödprogram L			
	Övning	Set/Rep	Belastning
1	Coreövning	1 set	30 sek arb/30 sek vila 7 övningar
2	Dips	3 x 8-12	5-25 kg
3	Rotationer m vikt	3 x 10 + 10	1-5 kg