



FUNKTIONELL TRÄNING

Fokus på helkropp och kondition



FOKUS

Vi fokuserar på att successivt öka belastningen och lära kroppen kontrollera rörelsen. Den här veckan handlar om att testa på alla rörelser och få en förståelse för upplägget.

DAG 1 - ÖVERKROPP

Uppvärmning: 1 runda

Push-ups: 20 reps

vila 15 sek

Strict press: 20 reps

vila 15 sek

Eccentric Only Pull Up: 5 reps

vila 15 sek

Cossack squat: 30 reps

vila 15 sek

Burpees: 45 sek

Press och dragstyrka – 4 rundor

Standing Kettlebell Shoulder Press: 10 reps

vila 30 sek

Pendlay Row: 10 reps

vila 60 sek

RPE: 7-8

Press och pull-ups – 4 rundor

Bench Press (Dumbbell): 8 reps

vila 30 sek

Pull Up: 5 reps

vila 60 sek

RPE: 7-8

Finisher – 5 rundor

Push Up: 30 sek

vila 30 sek

Kettlebell Swing: 30 sek @ 16 kg

vila 30 sek

RPE: 7-8





FUNKTIONELL TRÄNING

Fokus på helkropp och kondition



DAG 2 - UNDERKROPP

Uppvärmning: 1 runda

Reverse step lunges: 20 reps

vila 15 sek

Cossack squat: 20 reps

vila 15 sek

Windmill: 5 reps

Bike-erg: 2-3 min

Boxhopp och back squat: 4 rundor

Box Jump: 5 reps

vila 15 sek

Squat: 5 reps

vila 90 sek

RPE: 7-8

Romanian deadlift + carry: 4 rundor

Romanian Deadlift: 6 reps

vila 30 sek

Dumbbell Suitcase Carry: 20 m

vila 60 sek

RPE: 6-7

Accessory: 4 rundor

Kettlebell Single Leg Deadlift: 6 reps

vila 15 sek

Kettlebell Goblet Squat: 10 reps

vila 60 sek

RPE: 5-6





FUNKTIONELL TRÄNING

Fokus på helkropp och kondition



DAG 3 - KONDITION

Uppvärmning - 3 rundor

High Knees: 20 reps

Cossack Squat: 10 reps

Bodyweight Single Leg Deadlift: 8 reps

Löpning

Box Jump: 5 reps

vila 15 sek

Squat: 5 reps

vila 90 sek

RPE: 7-8

Running:

45 min zon 3 löpning

RPE: 6-7





FUNKTIONELL TRÄNING

Fokus på helkropp och kondition



DAG 4 - HELKROPP

Uppvärmning: 1 runda

Burpees: 10 reps

vila 15 sek

Kettlebell Swing: 20 reps

vila 15 sek

Close Grip Push Up: 10 reps

vila 15 sek

BikeErg: 3 min

Front Squat + Dumbbell Row – 4 rundor

Front Squat: 5 reps

vila 60 sek

Dumbbell Tripod Row: 8 reps

vila 60 sek

RPE: 7-8

Dips + Dumbbell Complex – 4 rundor

Tricep Dip: 5 reps

vila 30 sek

Standing Alternating Hammer Curls: 10 reps

vila 30 sek

Standing Alternating Arnold Press: 5 reps

vila 60 sek

RPE: 7-8

Accessory – 5 rundor

Standing Dumbbell Hammer Curl: 30 sek

vila 30 sek

Push Up: 30 sek

vila 30 sek

RPE: 5-6

