

PLAN SEASON 2025

UDFØR SAMME GRUND PROTOKOL I 2-3 UGER (VALGFRIT OM I STARTER MED A, B ELLER C), MINIMUM 6 TRP INDEN I SKIFTER PROGRAM.

DER SKAL UDFØRES 1-2 (EVT 3) SÆT, TID TIL RÅDIGEHD ER STYRENDE DET VIGTIGE ER AT I GENNEMFØRER FULDT PROGRAM NÅR DET ER MULIGT.

I SKIFTER IMELLEM 5 OG 8 KRM VED HVERT TRÆNINGSPAS. HVER ANDEN GANG I TRÆNER 8 RM SKAL DET GENNEMFØRES SOM SUPERSET HVOR I KOMBINERER TRÆK OG PRES ELLER BEN OG PRES/TRÆK OG UDFØRER DISSE EKSPLOSIVT, DVS VÆGTEN NEDJUSTERES SÅ DETTE ER MULIGT, OG HAR 1 MIN PAUSE.

HVER ANDEN GANG I TRÆNER 5 RM SKAL DET GENNEMFØRES SOM SUPERSET MED ØVELSER ANFØRT I PARENTES UNDER GRUNDØVELSE.

Eks

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
A- 5 RM		A- 8 RM		A – 5 RM S		

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
A – 8 RM S		A – 5 RM		A- 8 RM		

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
B – 8 RM S		B – 5 RM S		B- 8 RM		

VÆLG EN TILLÆG/SPECIALISERINGS PROTOKOL OG GENNEMFØR SOM AFSLUTNING PÅ GRUNDPROTOKOL.

DAGLIG PERIODISERING

Uge nr.	Træningspas	Pres	Ben	Træk	Pause Sek	Tillægs/Specialiserings protokol
1-2	Pas A	3x8/8	3x8/8	3X8/8	60-90 (ALTERNATIV ØVELSE KAN UDFØRES I PAUSE EVT TILLÆGSPROTOKOL)	1-12
	Pas A	3x5/5 (S)	3x5/5 (S)	3x5/5 (S)	90-120 (ALTERNATIV ØVELSE KAN UDFØRES I PAUSE EVT TILLÆGSPROTOKOL)	1-12
	Pas A	3x8/8 (S)	3x8/8 (S)	3X8/8 (S)	60	1-12
	(S) = SUPERSET Belastningen justeres efter teknisk tærskel Før træningsdagbog.					

Uge nr.	Træningspas	Pres	Ben	Træk	Pause Sek	Tillægs/Specialiserings protokol
3-4	Pas B	3x8/8	3x8/8	3X8/8	60-90 (ALTERNATIV ØVELSE KAN UDFØRES I PAUSE EVT TILLÆGSPROTOKOL)	1-12
	Pas B	3x5/5 (S)	3x5/5 (S)	3x5/5 (S)	90-120 (ALTERNATIV ØVELSE KAN UDFØRES I PAUSE EVT TILLÆGSPROTOKOL)	1-12
	Pas B	3x8/8 (S)	3x8/8 (S)	3X8/8 (S)	60	1-12
	(S) = SUPERSET Belastningen justeres efter teknisk tærskel Før træningsdagbog.					

Uge nr.	Træningspas	Pres	Ben	Træk	Pause Sek	Tillægs/Specialiserings protokol
5-6	Pas C	3x8/8	3x8/8	3X8/8	60-90 (ALTERNATIV ØVELSE KAN UDFØRES I PAUSE EVT TILLÆGSPROTOKOL)	1-12
	Pas C	3x5/5 (S)	3x5/5 (S)	3x5/5 (S)	90-120 (ALTERNATIV ØVELSE KAN UDFØRES I PAUSE EVT TILLÆGSPROTOKOL)	1-12
	Pas C	3x8/8 (S)	3x8/8 (S)	3X8/8 (S)	60	1-12
	(S) = SUPERSET Belastningen justeres efter teknisk tærskel Før træningsdagbog.					

STYRKEPROGRAM:**INTRO:**

PROGRAMMERNE BYGGER PÅ 3 GRUNDPROTOKOLLER MED DERTIL HØRENDE FORSKELLIGE TILLÆGSPROTOKOL/SPECIALISERING. I SKIFTER TIDLIGST EFTER MINIMUM 6 X SAMME GRUNDPROTOKOL TIL NY. TILLÆG/SPECIALISERING SKIFTES EFTER BEHOV.

ØVELSESVALG:

GRUNDPROTOKOLLERNE ER DE PRIMÆRE (VIGTIGSTE). FORMÅL MED ØVELSERNE OG AFVIKLING ER FOKUS PÅ PRÆSTATIONSOPTIMERING OG SKADESFOREBYGGELSE VED AT ARBEJDE MED STYRKE OG EKSPLOSIVITET. ALLE ØVELSER ER RELEVANTE FOR VOLLEYBALL OG DEN VIGTIGSTE BASE FOR JERES STYRKE FUNDAMENT. PROGRAMMERNE ER HELKROPSPROGRAMMER BESTÅENDE AF PRES, TRÆK OG BENØVELSER I ALLE 3 GRUNDPROTOKOLLER, SÅLEDES HELE KROPPEN TRÆNES HVERGANG.

TILLÆGS/SPECIALISERINGS PROTOKOLLER ER BYGGET OMKRING FORSKELLIGE FOKUS KATEGORIER SOM SPECIALISERES/MÅLRETTEDE BEVÆGELSER INDEN FOR VOLLEYBALL. PROTOKOLLERNE AFVIKLES SOM ANFØRT OG UDFØRES I FORLÆNGELSE AF GRUNDPROTOKOLLERNE ELLER UDFØRES I PAUSERNE MELLEM ØVELSERNE..
HUSK AT VÆRE KRITISKE I FORHOLD TIL BELASTNING, EKS VÆLG IKKE EN PROTOKOL MED FOKUS PÅ BEN UMIDDELBART OP TIL KAMP, KNÆPROBLEMER OSV.

SPECIALISERING/INDIVIDUALISERING:

BYGGER PÅ ØVELSESVALG SAMT PERIODISERING. DERUDOVER LØBENDE TILPASNING VIA FYSISK TRÆNER.

MONITORERING:

I SKAL NEDSKRIVE DEN VÆGT I TRÆNER MED! ENTEN I DOKUMENTET, NOTESBOG, PÅ MOBIL ETC, SOM EN SLAGS TRÆNINGSDAGBOG. DETTE GØRES INDTIL I KAN HUSKE PRÆCIS HVILKEN VÆGT I TRÆNER MED I DE ENKELTE ØVELSER.

BELASTNING:

I GRUNDPROTOKOLLEN SKIFTES DER I HVERT TRÆNINGSPAS MELLEM 8 OG 5 *KVALITATIVE REP* (MED MINDRE ANDET ER ANFØRT UDFØR DEN ENKELTE ØVELSE), HVILKET SVARER TIL EN PROCENTVIS BELASTNING 70-86 %.
I TILLÆGSPROTOKOLLEN ER DER DEFINERET ANTAL REPS OG BELASTNINGEN OG DEN VIL TYPISK VÆRE LAVERE GRUNDET PAUSELÆNGDE OG KOMPLEKSITET I ØVELSERNE.

HUSK AT TUNGESTE/HÅRDESTE TRÆNINGSPAS UDFØRES TIDSMÆSSIGT LÆNGST FRA HÅRD TRÆNING/KAMP!

I FORHOLD TIL HVOR MEGET VÆGTEN CA SKAL JUSTERES, NÅR I SKIFTER RM, SÅ ER EN TOMMEFINGERREGEL 2-3 KG VED ØVELSER FOR STORE MUSKELGRUPPER OG FLERLEDSØVELSER (GRUNDPROTOKOL) PER REP. DVS LØFTER I EKSEMPELVIS 80 KG I DØDLØFT VED 5 RM, SÅ SKAL I VED SAMME ØVELSE REGNE MED CA 6-9 KG NEDGANG VED 8 RM, MEN HVER KRITISKE! OG HUSK DET ER KVALITATIVE RM, ALTSÅ GOD TEKNIK FREM FOR VÆGT!

NEDENFOR ER ET HYPERLINK, HVOR I KAN INDTASTE JERES TAL OG FÅ EN BEREKNING, ENDVIDERE FINDES DER DIVERSE "RM BEREKNER APP´S":

<https://www.motionsplan.dk/rm-beregner/#rm-beregner>

SKEMAET NEDENFOR ER OGSÅ RINGTIG FINT SOM GUIDELINE OG DET PASSER FAKTISK RET GODT!:

% af 1RM

Figur 2.1 Antal repetitioner set i procent af 1RM. Figuren viser det antal repetitioner, der normalt svarer til givne procentværdier af 1RM. Figuren kan anvendes som rettesnor ved planlægning og gennemførelse af træningsprogrammer, men der vil være forskel fra øvelse til øvelse og fra person til person. RM-angivelse er anvendelig mellem 1 og ca. 20 gentagelser, da der ved flere gentagelser vil være andre faktorer, som gør sig gældende og dermed gør RM-bestemmelsen upræcis.

RM (gentagelser)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
% af maks.	100	94	91	89	86	84	81	79	76	74
Træningsbelastning i kilo	150	140	137	133	129	125	122	118	114	110
	140	131	127	124	120	117	113	110	106	103
	130	122	118	115	112	109	105	102	99	96
	120	112	109	106	103	100	97	94	91	88
	110	103	100	97	95	92	89	86	84	81
	100	94	91	89	86	84	81	79	76	74
	90	84	82	80	77	75	73	71	68	66
	80	75	73	71	69	67	65	63	61	59
	70	66	64	62	60	59	57	55	53	52
	60	56	55	53	52	50	49	47	46	44
	50	47	46	44	43	42	40	39	38	37
	40	37	36	35	34	33	32	31	30	29
	30	28	27	27	26	25	24	24	23	22

Tabel 2.1 Sammenhængen mellem kilo, RM og %. Denne tabel er skematisk, da der er individuelle forskelle på personer, afhængig af træningstilstand samt forskelle på muskler/muskelgrupper.

UDFOR NOGLE ØVELSER HAR JEG ANGIVET CIRKA BELASTNING, UDFRA HVAD DER FORVENTES I SKAL KUNNE, MEN HUSK DETTE ER KUN VEJLEDENDE!

BELASTNINGSSTYRING/TIDSOPTIMERING/PROGRESSION.

1. BELASTNINGSSTYRING: AFHÆNGIGT AF HVOR RESTITUERET I ER INDEN TRÆNINGEN, KAN DET VÆRE NØDVENDIGT AT NEDJUSTERE BELASTNINGEN OG DETTE KAN GØRES PÅ FLERE MÅDER:

- LAV FÆRRE SÆT (EKS 1 I STEDET FOR 2).

- LAV FÆRRE REP (EKS 6 I STEDET FOR 8 MEN MED SAMME VÆGT SOM VED 8, SE RIR LÆNGERE NEDE).
- LAV FÆRRE ØVELSER (EKS 1 BEN, 1 TRÆK OG 1 PRES ØVELSE = FULLBODY)
- JUSTERE VÆGTEN NED (EKS FRA 100 KG TIL 90)

SÅ HAR MAN EKSEMPELVIS HAFT EN HÅRD TRÆNING DAGEN INDEN, SPILLET KAMP, HAR EN VIGTIG KAMP DAGEN EFTER ETC, SÅ KAN DET GIVE MENING AT BELASTNINGSSTYRE/AUTOREGULERE. RESTITUTION OG DAGSFORM ER NØGLEORDET! DERFOR VIL DET OGSÅ VÆRE INDIVIDUELT.

I SKAL HUSKE AT BELASTNINGSSTYRE DVS, HAR I SKADER, ER OVERBELASTEDE MM, SÅ GØR BRUG AF AUTOREGULERING/BELASTNINGSSTYRING OG GØR DETTE I SAMRÅD MED JERES TRÆNERE. ER DER ØVELSER I IKKE KAN UDFØRE PGA SKADER, SKAL I KOMMUNIKERE DETTE UD TIL JERES TRÆNERE/FYSISKE TRÆNERE SÅLEDES PROGRAMMET KAN TILPASSES JERES BEHOV! HUSK DET ER JERES ANSVAR AT GØRE OPMÆRKSOM PÅ DETTE!

I SKAL KUNNE ARBEJDE MED BEGREBET "REPETITIONER I RESERVE (RIR)" IFHT AT KUNNE BELASTNINGSSTYRE. RIR BETYDER AT MAN IKKE LØFTER I FULD REPETITIONSMAXIMUM, MEN I STEDET STANDSER SÆTTET X ANTAL REP INDEN MAKSIMAL ANSTRENGELSE/UDMATTELSE ELLER AT MAN REDUCERER VÆGTEN. RIR KAN ALTSÅ BRUGES TIL AT BELASTNINGSSTYRE/AUTOREGULERE. RIR 1-2 VIL EKSEMPELVIS VÆRE DEFINERET AF HØJ ANSTRENGELSE MEN MAN VILLE STADIGVÆK HAVE KUNNET TAGE 1-2 REP MERE! SE EKSEMPEL NEDENFOR OG SKEMAET:

MAN KAN EKSEMPELVIS VÆLGE AT TRÆNE MED RIR 2 VED 5 REP (87 %), HVILKET SÅ VIL SIGE MAN KUN SKAL UDFØRE 3 REPS OG DERMED HAVE "2 I BANKEN". SÅFREMST MAN VIL FASTHOLDE "AT LØFTE TUNGT" SÅ HOLDER MAN 5 RM ´S BELASTNING MED LØFTER IKKE TIL UDMATTELSE OG PÅ DENNE MÅDE "SKÅNER" MAN SIG SELV. MAN KAN OGSÅ VÆLGE AT TRÆNE ALLE 5 REP VED RIR 2, HVILKET VIL SVARE TIL EN 7 RM ´S BELASTNING (78%). DET AFGØRENDE, AT MAN REDUCERER IFHT MÅL OG ØNSKET EFFEKT.

GENERELT SÅ OPNÅR MAN FREMGANG VED 70 % OG FREM, SÅ RO PÅ, JERES GODE FORM FORSVINDER IKKE BARE VED AT JUSTERE BELASTNINGEN I PERIODER, OFTE TVÆTIMOD!

SKEMAET NEDENUNDER ILLUSTRERER DETTE OG KAN BRUGES AF JERES TRÆNERE TIL AT DEFINERE BELASTNINGER I PERIODER, HVOR DEN FYSISKE BELASTNING ER HØJ. I KAN LIGELEDES SELV BENYTTE DETTE I SKADESPERIODER, VED OVERBELASTNING MM.

EKSEMPEL 5 RM 5 RIR 2

Belastning	Maksimal anstrengelse			Meget høj anstrengelse		Høj anstrengelse		Moderat anstrengelse	
	RM	%1RM	RIR 0	RIR 1	RIR 2	RIR 3	RIR 4	RIR 5	RIR 6
<i>Maksimal</i>	1	100 %	1						
	2	96 %	2	1					
	3	93 %	3	2	1				
	4	90 %	4	3	2	1			
<i>Meget tung</i>	5	87 %	5	4	3	2	1		
	6	84 %	6	5	4	3	2	1	
	7	81 %	7	6	5	4	3	2	1
	8	78 %	8	7	6	5	4	3	2
<i>Tung</i>	9	75 %	9	8	7	6	5	4	3
	10	72 %	10	9	8	7	6	5	4
	11	69 %	11	10	9	8	7	6	5
	12	66 %	12	11	10	9	8	7	6
<i>Moderat</i>	13	63 %	13	12	11	10	9	8	7
	14	61 %	14	13	12	11	10	9	8
	15	58 %	15	14	13	12	11	10	9
	16	55 %	16	15	14	13	12	11	10
<i>Let</i>	17	52 %	17	16	15	14	13	12	11
	18	49 %	18	17	16	15	14	13	12
	19	46 %	19	18	17	16	15	14	13
	20	43 %	20	19	18	17	16	15	14
<i>Meget let</i>	21	40 %	21	20	19	18	17	16	15
	22	37 %	22	21	20	19	18	17	16
	23	34 %	23	22	21	20	19	18	17
	24	31 %	24	23	22	21	20	19	18
	25	28 %	25	24	23	22	21	20	19

EKSEMPEL REP 5 RIR 2

2. **TIDSOPTIMERING:** KAN FULD PROTOKOL IKKE GENNEMFØRES GRUNDET TID SÅ GØR FØLGENDE:

- **LAV FÆRRE ØVELSER.** UDVÆLG X-ANTAL ØVELSE I DEN ENKELTE PROTOKOL AF PRES, TRÆK, BEN. MEN SØRG FOR AT FÅ TRÆNET MINIMUM 1X: PRES, TRÆK OG BEN ØVELSE MED X-ANTAL SET (HELKROPSPROGRAM). TÆNK FORBEDRE SVAGHEDER OG VEDLIGEHOOLD STYRKER IFHT ØVELSESVALG!
- **LAV FÆRRE SET I UDVALGTE ØVELSER.**
- **SUPERSET ØVELSER.** KOMBINER 2-3 ØVELSER OG HOLD FØRST PAUSE NÅR DER ER GENNEMFØRT ET SÆT AF ALLE ØVELSER, EKSEMPELVIS 1 PRES OG 1 TRÆK ØVELSE ELLER 1 GRUNDØVELSE OG 1 TILLÆGSØVELSE ØVELSE UDEN

PAUSE IMELLEM SÆT. DETTE ER EN GOD MÅDE AT NÅ MANGE ØVELSER PÅ KORT TID, MEN HVER OPMÆRKSOM PÅ, AT MAN VIL SKULLE NEDSÆTTE VÆGTEN GRUNDET MANGLENDE RESTITUTION IMELLEM SÆT, SÅ MAN VIL NOK IKKE KUNNE LØFTE HELT SÅ TUNGT. BELASTNINGEN VIL VÆRE STOR UNDER TRÆNINGSPASSET.

- **REDUCER ANTAL ØVELSER ELLER SÆT I TILLÆGSPROTOKOL.**

3. PROGRESSION: STAGNERER I (STILSTAND), I ENKELTE ØVELSER, SÅ GØR FØLGENDE:

- **KIG FØRST PÅ OM JERES TEKNIK, PAUSER MM, RESTITUTION MM ER OPTIMAL. ALTSÅ ER KVALITETEN PÅ PLADS**
- **ØG VÆGTEN! OVERORDNET SKAL VÆGTEN ØGES NÅR I MED GOD OVERSKUD VED EKS 5 REP I 3 SÆT, I ALLE 3 SÆT KAN TAGE DEN 5 REP MED TEKNISK OG FYSISK OVERSKUD. ØG CA 3-5 % I ØVELSER FRA GRUNDPROTOKOL.**
- **LAV FLERE SÆT (4-5)**
- **LAV FLERE ØVELSER.**

STYRKEPROGRAM A (ALTERNATIV Ø):

PROTOKOL A: TID CA 50 MIN EFFEKTIV TRÆNINGSTID, X- TILLÆG						
FOKUS	ØVELSE	SET/REP/RM	PAUSE	BEMÆRKNING.	KG/NOTER	ANSLÅET BELASTNING
BEN (EKSPLSIV 2 BENS 3 SPRING FREM/TILBAGE)	SQUAT (FRONT SQUAT MED KB EL DB ELLER BENPRESS MASKINE)	JF PERIODISERING	JF PERIODISERING			KROPSV X 0,8-1,2
BEN (EKSPLSIV 10 X TUCK JUMP)	DØDLØFT (TRAPBAR EL. KUFFERTLØFT)	JF PERIODISERING	JF PERIODISERING			KROPSVÆGT X 1-1,5
VANDRET PRES (EKSPLSIV 5 PLYO PUSH UP)	LIGGENDE DUMBELL PRESS	JF PERIODISERING	JF PERIODISERING			KROPSVÆGT X 0,2-0,4
LODRET PRES (EKSPLSIV 5 REP H/V DB MILLITARY PRESS)	PUSH PRESS (PUSH PRESS DB)	JF PERIODISERING	JF PERIODISERING			20-35 KG ELLER DB 12- 16
VANDRET TRÆK (EKSPLSIV VANDRET TRÆK EL CABLE PULL)	DB ROW PÅ BÆNK (SEATED ROW)	JF PERIODISERING	JF PERIODISERING			KROPSVÆGT X 0,2-0,4
BAGLÅR	GHD BENCH MINIMUM 4 SEK NEGATIV (NORDIC HAMSTRING)	2 X 8	60SEK			
TILLÆGS/SPECIALISERING PROTOKOL						

STYRKEPROGRAM B (ALTERNATIVE ØVELSER):

PROTOKOL B: TID CA 50 MIN EFFEKTIV TRÆNINGSTID, X- TILLÆG						
FOKUS	ØVELSE	SET/REP/RM	PAUSE	BEMÆRKNINGER	KG/NOTER	ANSLÅET BELASTNING
BEN (EKSPLSIV 10 BOX JUMPS)	LUNGES (LUNGES MED KB EL DB)	JF PERIODISERING	JF PERIODISERING	SE HYPERLINK!		KROPSVÆGT X 0,5-0,9
BEN (EKSPLSIV 10 KB SWINGS)	1 BENS RUMÆNSK DØDLØFT MD DB PÅ BÆNK	JF PERIODISERING	JF PERIODISERING			KROPSVÆGT X 0,2-0,5
VANDRET TRÆK (RUSSIAN TWIST X 10)	PENDLAY ROW (TUNG SEATED ROW)	JF PERIODISERING	JF PERIODISERING			KROPSVÆGT X 0,6-0,9
LODRET TRÆK/BEN (EKSPLSIV DB SNATCH 5 H/V)	HANGING POWERCLEAN/FRIVEND (MED HÅNDVÆGT ELLER KB)	JF PERIODISERING	JF PERIODISERING	SE HYPERLINK!		KROPSVÆGT X 0,5-0-7
VANDRET PRES (INCLINE PLYO PUSH UP)	BÆNKPRES (MED DB ELLER BRYSTMASKINE MASKINE)	JF PERIODISERING	JF PERIODISERING			KROPSVÆGT X 0,6-1
BAGLÅR	ROLL OUT (TRØJE, TÆPPE, BOLD)	2 X10	60 SEK			
TILLÆGS PROTOKOL						

STYRKEPROGRAM C (ALTERNATIVE ØVELSER):

PROTOKOL C: TID CA 50 MIN EFFEKTIV TRÆNINGSTID, X- TILLÆG						
FOKUS	ØVELSE	SET/REP/RM	PAUSE	BEMÆRKNINGER	KG/NOTER	ANSLÅET BELASTNING
BEN (EKSPLOSIV 10 X BRIDGE/HIP TRUST)	SUMO DEADLIFT(MED DB ELLER KB)	JF PERIODISERING	JF PERIODISERING	SE HYPERLINK		KROPSVÆGT X 1-1,5
BEN (JUMPING BULGARIAN SPLITT SQUAT 5 X H/V)	BULGARIAN SPLITSQUAT	JF PERIODISERING	JF PERIODISERING			2 X 10-20 KG
VANDRET TRÆK (DB BACK FLYERS)	BENT OVER ROW (MED KB EL DB)	JF PERIODISERING	JF PERIODISERING			KROPSVÆGT X 0,4-0,8
LODRET TRÆK (FLOOR SEATED BAND RESISTED LAT PULL TO JUMP SQUAT X 5)	LAT PULL DOWN	JF PERIODISERING	JF PERIODISERING			KROPSVÆGT X 0,4-1,0
VANDRET PRESS (EKSPLOSIV 10 X DB FLOORPRESS)	CHEST PRESS MASKINE (BÆNKPRESS)	JF PERIODISERING	JF PERIODISERING			KROPSVÆGT X 0,4-1,0
BEN	NORDIC HAMSTRING	3X8-10 REPS MED 70-80 PROCENT BELASTNING (TID 5-10 SEK PR REP)	PAUSE 60-90 SEK			BRUG ELASTIK ELLER MAKKE.
TILLÆGS PROTOKOL						

TILLÆGS/SPECIALISERING PROTOKOLLER

ALLROUND			
1	2	3	4
"THE FIRST SUPERSET A "	"CABLE CROSS FOR REPS SUPER SET "	"LANDMINE"	"JUMP"
A 1. 2 X 10 H/V DB SNATCH 2 X 10 ATOMIC SITUP 2. 2X 10 SPRAWL JUMP 2X 10 JORDEN RUNDT	1. 2X 8 CHEST FLYERS 2. 2X 8 TRICEPS PULL DOWN 3. 2 X 8 BICEP CURL 4. 2X 8 FACEPULL	1. 2 X 10 H/V CLEAN AND PRES 2. 2 X 10 STAND TO KNEEL TO STAND 3. 2 X 10 OLYMPIC ROTATIONS 4. 2 X 10 JUMP OVER BURPEES	1. 1 X 10 PLYO DROP JUMP. 2. 1 X 10 ONE LEG KNEELING BOX/PLATE JUMP. 3. 1X 10 VOLLEBALL RELATED BOXJUMP
B 1. 1 X 15 SHOULDER RAISES F/S/B MOBILITI. 2. 1 X 10 H/V SIDEPLANK MED ROTATION			PAUSE: LAV 3 RUNDER AF OVENSTÅENDE, PAUSE 1 MIN EFTER RUNDE.
AFVIKLES SOM SUPERSÆT. GØR A ELLER B FÆRDIG FØR SKIFT. PAUSE: MAKS 1 MIN MELLEME SUPERSÆT.	AFVIKLES SOM SUPERSÆT 1 OG 2, 3 OG 4. FRÆDIGGØR 2 ØVELSER FØR SKIFT. PAUSE: 1 MIN MELLEME SUPERSÆT.	AFVIKLES SOM SUPERSÆT MED 1 SÆT AF HVER ØVELSE X 2. PAUSE: 1 MIN MELLEME SUPERSÆT.	

5	6	7	8
"ABS AND MORE 15 MIN"	"UPS ROUND 12 MIN "	"THE JOYSTICK 12 MIN"	"JUMP OVER OR PULL ME UP CIRKEL"
1. 5 X HANGING KNEES TO CHEST/ELBOW 2. 10X RUSSIAN TWIST 10-16 KG KB 3. 10 X KB SWINGS 10-16 KG 4. 5 X STIV BENET DØDLØFT KB PAUSED. HASTIGHED 2 KASSER ØL TIL KNÆ, PAUSE 2... VED KN, HASTIGHED 2... TIL GULV EKSPLOSIVT TILBAGE	1. 10 X HIP TRUST 2. 10 X DYNAMSIK PLANKE 3. 10 X OVERHEAD WEIGHTED ONE LEG STEP MED BENOPTRÆK (5 x H/V) 4. 10 X INCLINE BENCH LYING WEIGHTED SWIMMER	1. 5 X LANDMINE STANDING SINGLE ARM PRESS H/V. 2. 10 X LANDMINE STANDING ROTATION (5 X H/V) 3. 5 X LANDMINE BACK PULL 3 DIFFERENT ANGLES (90,60,30 GRADER) H/V (FLYT KROPPEN)	1. 2 X 12 H/V AROUND THE CLOCK LUNGES MED VÆGT I YDERPOSITION. 2X 10 DB SNATCH (5 H/V) 2. 2 X 10 JUMPING MEDICIN BALL SLAM. 3. 4 X WEIGHTED 1 BENS AFSÆT, 2 REP FREMAD, MED 2 FODS LANDING PÅ 3 REP.
LAV SÅ MANGE SÆT SOM MULIGT PÅ 15 MIN. PAUSE: 0	LAV SÅ MANGE SÆT SOM MULIGT PÅ 12 MIN. PAUSE: 0	LAV SÅ MANGE SÆT SOM MULIGT PÅ 12 MIN. ALLE ØVELSER LAVES VED MED JOYSTICK/LANDMINE. PAUSE: 0	AFVIKLES SOM CIRKELTRÆNING X 2. PAUSE: 1 MIN EFTER CIRKEL.

ALLROUND			
9	10	11	12
"ATHLETIC POWER NO 1"	"THE CORE"	"ATHLETIC POWER NO 3 FOR 12 MIN"	"ATHLETIC POWER NO 4 EMOM 10 MIN"
1. 2X 10 ONE ARM THRUSTERS MED KB/DB 2. 2 X 10 (5 H/V) ONE ARM THROW MED VÆGTSKRIVE. 3. 2 X 10 NARROW GRIB ROW MED DB/KB 4. 2 X 10 BARBELL PULL OVER.	1. 2 X 5 ONE LEG JUMPING HIP THRUST. 2. 2 X 10 (5 H H/V) DIAGONALLØFT MED ROTATION, 3. 2 X 10 (5 H/V) SIDEPLANK CHRUNCH	1. 5 X JUMP SQUAT 2. 2 X T/R BOUNDING/POWER HORIZONTAL 1 BENS AFSÆT CA 10 M (GADEDRENGELØB) 3. 3 X KNÆLENDE/SIDDE MAX DISTANCE MEDICINBALL THROW	1. 10 X KB SWINGS 2. 5 X FROG JUMP SHUFFLE BACK 3. 1 MIN BURPEES MED HAND RELEASE
UDFØR 2 RUNDER AF OVENSTÅENDE SOM CIRKELTRÆNING.	FÆRDIGGØR 1 ØVELSE. 30 SEK PAUSE MELLEM SÆT.	LAV SÅ MANGE SÆT SOM MULIGT PÅ 12 MIN. PAUSE: 0	UDFØR 3 RUNDER HURTIGST MULIGT.