

Uge 1-3 - Dag 1

Øvelsesnavn	Sæt x Gentagelser	Intensitet / Note
Back squat	4 x 8-10	75% af 5RM
Box jump	4 x 5	
Barbell overhead press	4 x 10-12	70% af 5RM
TRX Row	4 x 10-12	Kort hold i top
Nordic hamstring / Leg curl	3 x 4-6	Langsomt ned!
Seated incline DB Curl	3 x 10-12	Langsomt ned!

Uge 1-3 - Dag 2

Øvelsesnavn	Sæt x Gentagelser	Intensitet / Note
Barbell deadlift	4 x 8	75% af 5RM
Single leg broad jump	4 x 4 per ben	
Barbell bench press	4 x 8-10	75% af 5RM
Reverse lunges	4 x 8 per ben	Med håndvægte
Face pull	3 x 10-15	Kort hold i toppen
DB triceps extension	3 x 10-12	Langsomt ned!

Uge 1-3 - Dag 3

Øvelsesnavn	Sæt x Gentagelser	Intensitet / Note
Front squat	4 x 6	Fokus på dybde og høje albuer
Tuck jumps	4 x 5	
DB Incline bench press	4 x 10-12	
Romanian deadlift (RDL)	4 x 8	Langsomt ned
Chin ups	3 x Max reps	Erstat evt. med pull down
Cossack squat	3 x 6-8 per ben	Kom så langt ned som muligt

Uge 4-6 - Dag 1

Øvelsesnavn	Sæt x Gentagelser	Intensitet / Note
Back squat	4 x 6-8	85% af 5RM
Box jump	4 x 5	
Barbell overhead press	4 x 8	80% af 5RM
DB Single arm row	4 x 8-10 per arm	Kort hold i top
Nordic hamstring / Leg curl	3 x 4-6	Langsomt ned!
DB Hammer curls	3 x 10	Langsomt ned!

Uge 4-6 - Dag 2

Øvelsesnavn	Sæt x Gentagelser	Intensitet / Note
Barbell deadlift	4 x 6	85% af 5RM
Single leg broad jump	4 x 4 per ben	
Barbell bench press	4 x 6-8	85% af 5RM
Reverse lunges	4 x 6 per ben	Med håndvægte
Face pull	3 x 10-15	Kort hold i toppen
DB Push down	3 x 10-12	Langsomt ned!

Uge 4-6 - Dag 3

Øvelsesnavn	Sæt x Gentagelser	Intensitet / Note
Front squat	4 x 5	Dybde, høje albuer – forsøg at øge belastning lidt
Tuck jumps	4 x 5	
DB Incline bench press	4 x 8-10	
Romanian deadlift (RDL)	4 x 6-8	Langsomt ned
Chin ups	3 x Max reps	Erstat evt. med pull down
Copenhagen plank	3 x 20-30 sek. Per side	

Løb - 2x per uge. Rotér i mellem de 3 pas

Pas 1

Med start hvert 3. minut: 8 x 400 meter – tilføj en runde hver 3. gang

Pas 2

30-45 min. roligt løb (5-8km)

Pas 3

Med start hvert 2. minut: 5 x 15 sek. Hårdt løb

Gentag to gange (10 minutter imellem runderne).