

Styrka/ Fotboll

	18 Jan- 24 Jan	25 Jan- 31 Jan	1 Feb- 7 Feb	8 Feb- 14 Feb	15 Feb- 21 Feb
procent	30%	40%	50%	60%	70%
Rep	25-30	20-25	15-20	10-15	8-12
Tid/min	50-60	50-60	50-60	50-60	50-60
Set	3	3	4	4	4

- 1-[Knäböj med skivstång](#)
- 2-[Marklyft \(raka ben\)](#)
- 3- [flyes maskin](#)
- 4- [utfallssteg sidlänges med skivstång](#)

-
- Chins / pull ups 3* 15
 - Armhävning 3* 15
 - [Sit up](#) 10 mins

[SSPJSSM journal of sport and medicine](#)

sspissm@swedishscientificpublications.com