

Programmets huvudsyfte är att förbättra din stöt- och styrka i knäböj samt stärka hela din kropp. Det är viktigt att tänka på att du har en god kontroll under RM-övningarna. Bygg lugnt och metodiskt upp mot din RM. När du upplever att du mister kontrollen över tekniken är det dags att stoppa.

-10% eller -15% betyder backoff set från din RM-vikt i den angivna övningen.

Exempel: Om du knäböjer 100kg på 3RM, skulle ett backoff set med -10% bli 90kg.

Detta är INTE ett program för nybörjare! Du bör ha en betydande mängd styrketräning bakom dig. Se till att du redan behärskar olympiska lyft innan du påbörjar detta program eller har en tränare som kan visa dig.

Huvudmål:	Förbättra tekniska färdigheter och styrka i ryck och knäböj
Utbildningsnivå:	Fortsättare +
Programvaraktighet:	5 Veckor
Dagar per vecka:	4 dagar

Dagar 1

	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4
1 SQUATS	5RM 2x -10%	5RM 2x -10%	5RM 2x -10%	4RM 1x -10% 2x -15%
2 CLEAN AND JERK	2x 60% 2x 70% 1x 75%	2x 65% 2x 75% 1x 80%	2x 65% 2x 75% 1x 80%	1x3 65% // 1x3 72,5% 2x2 80% 3x1 87,5-92,5%
3 JERK	3x5 60%	3x5 65%	3x5 65%	3x5 70%
4 STANDING OVERHEAD BARBELL PRESS	3x8 40% (off your jerk)	3x8 45% (off your jerk)	3x8 45% (off your jerk)	3x8 45% (off your jerk)
5 PULL-UPS	3x Max	3x 10	3x 10	3x Max
6 RED-CORE		3x 8	3x 8	

Dagar 2

	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4
1 FRONT SQUATS	10RM 1x -10% 1x -15%	5RM 1x -10% 1x -15%	5RM 1x -10% 1x -15%	2RM 1x -10% 2x -15%
2 DEADLIFT	3x 10 65%	3x 10 70%	3x 10 70%	3x 10 75%
3 OVERHEAD SQUAT + OVERHEAD PRESS	5 OS+5 OP 50% 1x 4 OS+4 OP 55% 1x 3 OS+3 OP 60% 1x 2 OS+2 OP 70% 1x 1 OS+1 OP 75% 1x	5 OS+5 OP 50% 1x 4 OS+4 OP 55% 1x 3 OS+3 OP 60% 1x 2 OS+2 OP 70% 1x 1 OS+1 OP 80% 1x	5 OS+5 OP 50% 1x 4 OS+4 OP 55% 1x 3 OS+3 OP 60% 1x 2 OS+2 OP 70% 1x 1 OS+1 OP 75% 1x	5 OS+5 OP 55% 1x 4 OS+4 OP 60% 1x 3 OS+3 OP 65% 1x 2 OS+2 OP 70% 1x 1 OS+1 OP 85% 1x
4 ROWING + WALLBALL OR ROWING + KETTLEBELL SWING <small>Calories Rowing (CR) Wallball shots (WS) Kettlebell swing (KB)</small>	21(CR)+ 21(WS) 8-10Kg 16(CR)+ 16(WS) 8-10Kg 12(CR)+ 12(WS) 8-10Kg 8(CR)+ 8(WS) 8-10Kg	21(CR)+ 21(WS) 8-10Kg 16(CR)+ 16(WS) 8-10Kg 12(CR)+ 12(WS) 8-10Kg 8(CR)+ 8(WS) 8-10Kg	21(CR)+ 21(KB) 16-24Kg 16(CR)+ 16(KB) 16-24Kg 12(CR)+ 12(KB) 16-24Kg 8(CR)+ 8(KB) 16-24Kg	21(CR)+ 21(KB) 16-24Kg 16(CR)+ 16(KB) 16-24Kg 12(CR)+ 12(KB) 16-24Kg 8(CR)+ 8(KB) 16-24Kg
5 SIT-UPS	3x 20	3x 20	3x 20	3x 20
6 DIPS		3x Max	3x Max	

Dagar 3	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4
1 SNATCH-PULL + SNATCH + HANG SNATCH + SNATCH BALANCE	2x2 50% 2x2 60% 2x2 65%	2x2 55% 2x2 65% 3x1 70%	2x2 55% 2x2 65% 3x1 70%	1x2 55% 1x2 65% 4x2 70%
2 SNATCH DEADLIFT	1x 8 70% // 1x 8 80% 1x 8 90% // 1x 6 100% 1x 4 110% // 1x 10 70%	1x 8 75% // 1x 8 85% 1x 8 95% // 1x 6 110% 1x 4 115% // 1x 10 75%	1x 8 75% // 1x 8 85% 1x 8 95% // 1x 6 110% 1x 4 115% // 1x 10 75%	1x 8 75% // 1x 8 85% 1x 8 95% // 1x 6 110% 3x 4 115% // 1x 10 75%
3 SNATCH PULL FROM BOX <small>110% of your snatch</small>	3x 5 110%	3x 5 110%	3x 5 110%	3x 5 110%
4 PULL-UPS	3x 10	3x 10	3x 10	3x Max
5 STONG ROW	3x 8	3x 8	3x 8	3x 8

Dagar 4	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4
1 JERK <small>(Start first with your max off the day in jerk, then go down to 80% of that and do adicional 3 set on 80%)</small>	3x1 80%	3x1 80%	3x1 80%	3x1 80%
2 TWO POSITION SNATCH <small>(floor, mid)</small>	3x 65%	3x 65%	3x 65%	1x1 50% // 1x1 60%
3 TWO POSITION CLEAN <small>(floor, mid)</small>	3x 65%	3x 70%	3x 70%	1x1 70% // 1x1 80% // 3x1 90%
4 PUSH PRESS	5x 4 75%	5x 4 75%	5x 4 75%	5x 4 75%
5 SQUATS	3RM 1x -10% 2x -15%	3RM 1x -10% 2x -15%	2RM 1x -10% 2x -15%	2RM 1x -10% 2x -15%

Dagar 1	Vecka 5
1 CLEAN AND JERK	3x4 70%
2 PUSH-PRESS	3x6 70%
3 CLEAN PULL	3x3 95%
4 PULLDOWN	3x 10
5 BAR ROW	3x 10
6 WEIGHTED PLANK	4x 20-30 sec

Dagar 2

Vecka 5

1 CLEAN DEADLIFT + CLEAN DEADLIFT + CLEAN

6x1 75%
(Of your clean)

2 JERK

3x2
(stay in the split in 5 sec)

3 SQUATS

3x5 70%

4 PUSH-UPS

20 Wallballshots 8-10kg
20 walking lunges
20 Boxjumps
20 squats 40-60kg

Dagar 3

Vecka 5

1 CLEAN AND JERK

3x 65%

2 DEADLIFT

1x 8 Max
8x2 -10%

3 DUMBBELL PRESS

3x 10

4 PUSH-UPS IN RINGS

3x Max

5 MILITARY PRESS

3x 5 60%

Dagar 4

Vecka 5

1 SNATCH

Max

2 CLEAN AND JERK

Max

3 SQUAT

Max