

---

# Träningsprogram

## Mästargruppen

2003-07-28 till 2003-08-03

# Träningsprogram

## Mästargruppen

Period: Torsdag -Söndag

### Torsdag 31 juli -03

Ryck med remma.	Int %	—	—	—	—	—	85	90	90	95	95
	Rep	—	—	—	—	—	2	2	1	1	1
KB bak	Int %	—	—	—	—	85	90	90	90		
	Rep	—	—	—	—	4	3	2	2		

### Fredag 01 augusti -03

S-ryck	Int %	—	—	—	—	—	75	80	85	90	80
	Rep	—	—	—	—	—	2	2	2	2	2
Omv R-drag	Int %	—	—	—	—	—	85	90	90	90	90
	Rep	—	—	—	—	—	4	3	3	3	2

Pass: 2

STÖT	Int %	—	—	—	—	—	85	90	95	97	100
	Rep	—	—	—	—	—	1	1	1	1	1
KB fram	Int %	—	—	—	—	85	85	85	85		
	Rep	—	—	—	—	3	3	3	2		

### Lördag 02 augusti -03

Styrkeväänd	Int %	—	—	—	—	—	75	80	85	90	90
	Rep	—	—	—	—	—	2	2	2	2	1
Stötdrag	Int %	—	—	—	—	—	90	90	90	90	90
	Rep	—	—	—	—	—	2	2	2	2	2

Pass: 2

Ryck	Int %	—	—	—	—	—	90	95	97	100	95
	Rep	—	—	—	—	—	1	1	1	1	1
KB bak	Int %	—	—	—	—	—	80	80	80	80	80
	Rep	—	—	—	—	—	5	5	5	5	5

### Söndag 03 augusti -03

Ryck med remma.	Int %	—	—	—	—	—	85	85	85	90	92
	Rep	—	—	—	—	—	3	3	2	2	2
Goodmorning	Int %	—	—	—	—	—	80	80	80	80	80
	Rep	—	—	—	—	—	5	5	5	5	5