

## v.52

1.

### Uthållighet

### Styrka

Jogga/simma/cykla/crosstrainer ...

Magövning + ryggövning

minst 45 minuter

3x20 st av varje

2.

### Snabbhet/benstyrka/spänst

#### Uppvärmning

Jogg

5-10 min

#### Löpskolning

Vristlöpning, höga knän, höga hälar(spark i baken), Hoppa på ett ben (så högt som möjligt), raka ben

3x20 meter

#### Accelerationer

Full fart från början

6x10 meter

#### Vrithopp

Hoppa som att du hoppar hopprep

3x20 hopp

#### Sittande hopp

Hoppa framåt sittandes i 90grader

3x10 hopp

#### Hopp uppåt

hoppa uppför en trappa, upp på en bänk eller liknande

3x6 hopp

#### Sprintlopp

Full fart ca 20 m, jogg ca 20 meter

8 st

#### Nedvarvning

Jogg + stretch

ca 10 minuter

3.

### Uthållighet/Backe

#### Uppvärmning

Jogg med sidhopp, benkickar och höga knän samt korta fartökningar på slutet för att höja pulsen.

10 minuter

#### Lätt distans

ca 4-5 km "umgås-fart (inte fortare än att du skulle kunna prata med någon samtidigt).

ca 25 minuter

#### Backträning

Brant backe. Uppför - korta steg, jobba med armarna, blicken rakt fram. Nedför - gå.

4 gånger

#### Nedvarvning

Jogg + stretch

4.

### Styrketräning

minst 3 varv

#### Valfri magövning

30 st

#### Höftlyft

15 st

#### Plankan

45 sek

#### Biceps

7-10 kg

10/arm

#### Benböj

0-30 kg

10 st

#### Axlar

3-6 kg

10 st

#### Rygglyft

50 st

#### Armhävningar

15 st

#### Superman

15/sida

Ligg på mage med armar och ben sträckta. Lyft huvudet, vänster arm och höger ben 10–12 cm över golvet. Håll kvar medan du räknar långsamt till tre, och sänk därefter till utgångsläget.

## v.1

1.

<b>Uthållighet</b>	Jogga/simma/cykla/crosstrainer ...	60 minuter
<b>Styrka</b>	Armhävningar + magövning + ryggövning	3x20 st av varje

2.

<b>Uthållighet</b>	
<i>Uppvärmning</i>	Jogga 5-10 minuter 3-2-1 min med 1 min vila
<i>Långa intervaller</i>	Vila 3 min
<i>Korta intervaller</i>	1-2-3 min med 1 min vila
<i>Nedjogg+stretch</i>	4 st, 10 sek, 30 sek vila

3.

<b>Benstyrka/spänst</b>		
<i>Löpskolning</i>	Vristlöpning, höga knän, höga hälar(spark i baken), Hoppa på ett ben (så högt som möjligt), raka ben	3x20 meter
<i>Vrithopp</i>	Hoppa som att du hoppar hopprep	4x20 hopp
Mät upp ca 30 meter, gör följande övningar 3 gånger		
<i>Enbenshopp</i>	30 meter/ben, varje hopp ska vara så långt som möjligt	
<i>Sittande hopp</i>	Hoppa framåt sittandes i 90grader	
<i>Skridskosteg</i>		
<i>Utfallssteg</i>		
<i>Upphopp med benkick</i>	Gör upphopp framåt, vid varje hopp uppåt gör du dessutom en spark i baken	
<i>Nedvarvning</i>	Jogg + stretch, 5-10 min	

4.

<b>Snabbhet</b>		
<i>Uppvärmning</i>	Jogga 5-10 minuter	
<i>Sprintlopp</i>	Spring så fort du kan - maxlopp	8x30 meter
<i>Intervall</i>	15 sek löpning, vila 30 sek	8 st
<i>Trappa</i>	Löpning i trappa, snabba fötter	8 st
<i>Tempoväxling</i>	20+20 meter, maxstart och en tempoväxling, öka farten, efter 20 meter	10x40 meter
<i>Nedvarvning</i>	Jogga 5-10 minuter + stretch	