

# Träningsupplägg under uppehåll v.28-30

Pass 1: Platta intervaller

Pass 2: Backintervaller

Pass 3: Välj mellan distans eller platta intervaller som ett extra pass per vecka.

Kan även ersätta pass 1 eller 2.

Styrka & spänst är endast med kroppsvikt (crossfit-inspirerat).

Rörlighet enligt upplägget som vi gör under träning.

Varje pass är ca 1 h lång.

## **Vecka 28**

### Pass 1

Uppvärmning 10-15 min löpning + rörlighet

#### **Styrka & spänst**

50-40-30-20-10 reps av

Burpees

Hoppande knäböj

#### **Trappintervaller**

1 min - 2 min - 3 min - 4 min - 3 min - 2 min - 1 min

Vila 1 min mellan varje intervall.

### Pass 2

Uppvärmning 10-15 min löpning + rörlighet

#### **Styrka & spänst**

3 varv av 10 m

Jämfotahopp

Skridskohopp

3 varv av

30 sekunder enbenshopp (ut-in-ut-in) per ben

5 per ben av Draken

1 min plank

### **Backintervaller**

5x kort backe (ca 15-20 sekunder)

10x lång backe (ca 30-45 sekunder)

5x kort backe (ca 15-20 sekunder)

### **Pass 3 (extra eller alternativ)**

Distans: 6 km behaglig fart, 5:30 - 6:30 min/km dvs 30-40 min.

**Intervall:** Stegringslopp 4x60 m, gå tillbaka. 5x 3 min, vila 90 sek mellan intervaller.

## **Vecka 29**

### **Pass 1**

Uppvärmning 10-15 min löpning + rörlighet

#### **Styrka & spänst**

50 air squats

10 burpees

40 situps

10 burpees

30 utfall

10 burpees

30 lunges

10 burpees

40 situps

10 burpees

50 air squats

#### **Korta intervaller**

2x 15x15 sek. Vila 15 sekunder mellan intervaller.

90-95 % av max. Vila 2 min mellan set 1 och 2.

### **Pass 2**

Uppvärmning 10-15 min löpning + rörlighet

#### **Styrka & spänst**

3 varv av 10 m

Jämfotahopp

Skridskohopp

3 varv av

30 sekunder enbenshopp (ut-in-ut-in) per ben

5 per ben av Draken

1 min plank

### **Backintervaller**

En lång backe som du kan dela upp i tre delar, runt 15 sekunder per del.

Första intervallen springer du upp till första delen, jogga sedan tillbaka ner. Vänd och spring upp till punkt 2, ner igen och sista gången springer du ända upp till toppen. Jogga ner och vila i 1–2 minuter innan du gör samma sak igen. Kör 4 varv!

### **Pass 3 (extra eller alternativ)**

**Distans:** 8 km behaglig fart från 5:30 - 6:30 min/km dvs 45-52 min.

**Intervaller:** Stegringslopp 4x60 m, gå tillbaka. 6x 3 min, vila 90 sek mellan intervaller.

## **Vecka 30**

### **Pass 1**

Uppvärmning 10-15 min löpning + rörlighet

#### **Styrka & spänst**

5 varv av  
10 pushups  
10 airsquats  
10 burpees  
10 benlyft

#### **Tröskelintervaller**

4x 4 min. Vila 2 min mellan intervaller.

Avslutning, sprint.

8x 20 sekunder. Vila 10 sekunder.

90-95% av max.

### **Pass 2**

Uppvärmning 10-15 min löpning + rörlighet

#### **Styrka & spänst**

3 varv av 10 m  
Jämfotahopp  
Skridskohopp

3 varv av  
30 sekunder enbenshopp (ut-in-ut-in) per ben  
5 per ben av Draken  
1 min planka

### **Backintervaller**

10x en backe som tar ca 30-45 sekunder.  
Gå nerför backen och vänd direkt vid botten.

Avslutning, sprint.

5x 10 sekunder uppför backe.  
90-95% av max. Gå nerför och vänd direkt vid botten.

### **Pass 3 (extra eller alternativ)**

**Distans:** 10 km behaglig fart från 5:30 - 6:30 min/km dvs 55-65 min.

**Intervaller:** Stegringslopp 4x60 m, gå tillbaka. 6x 2 min, vila 1 min mellan intervaller.