**Brooklyn Tigers försäsongsträning V27-30**

**Ni som åker iväg på sommarjobb innan vecka 27 kan starta omgående och rulla på med veckorna och sen starta om när fyra veckor passerat.**

Försök köra minst 2 & 2 för att pusha varandra.

**OBS: Fystester vecka 31, återkommer med datum.**
Alla pass startar med 10 min uppvärmning och avslutas med 5 min cykel/nedjogg samt stretch. Alla stretchövningar a' 40 sek/muskel.
Framsida lår, baksida lår, höftböjaren, vader, korta vadmuskeln, sätet, höften.

**Vecka 27:**

**Dag 1**

**Gymmet, ben**

Knäböj: 4 x 8 (2 set uppvärmning med lättare vikt)

Utfall: 4 x 8/ben

Raka marklyft, baksida: 4 x 10

Tåhävningar: 3 x 40

Bålvridningar m viktboll/viktskiva: 3 x 20

Ryggups, raka armar och ben, lyft både och: 3 x 20

**Dag 2
Löpning**

5 kilometer jogging
Situps: 100 reps
För er med knäproblem: 8 x 200 m roddmaskin, max 45 sek, vila 1 min mellan

**Dag 3
Gymmet, överkropp**Bänkpress:4 x 8 (2 set uppvärmning med lättare vikt)
Snedbänk bröst, hantelpress: 4 x 8Axelpress m hantlar: 4 x 8
Axlar, front/flies: 4 x 8 i superset
Repdrag, baksida axlar: 3 x 12 (drag mot pannan)
Dips m kroppsvikt: 3 x 10
Biceps m hantel: 3 x 10

**Dag 4
Löpning**8 x 300m, vila 1.30 min mellan
Situps: 100
För er med knäproblem: 12 x 1 min cykel i 110 rpm med lätt motstånd, vila 1 min mellan

**Dag 5
Gymmet, rygg:**

Marklyft: 4 x 8 (2 set uppvärmning lättare vikt, håll ned vikterna om ni har ryggproblem)

Chins: 4 x max

Roddrag m hantel: 4 x 10/arm

Höftlyft + vridning i superset: 4 x 12 + 5/sida
Hunden: 3 x 20

**Vecka 28**

**Dag 1**

**Gymmet, ben**

Knäböj: 4 x 8 (2 set uppvärmning med lättare vikt)

Utfall åt sidan m stång: 4 x 8/ben

Raka marklyft, baksida: 4 x 10

Tåhävningar: 3 x 40

Bålvridningar m viktboll/viktskiva: 3 x 20

Ryggups, raka armar och ben, lyft både och: 3 x 20

**Dag 2**
**Löpning**
6 kilometer jogging
Situps: 100

**Dag 3
Gymmet, överkropp**

Bänkpress:4 x 8 (2 set uppvärmning med lättare vikt)
Snedbänk bröst, hantelpress: 4 x 8Axelpress m hantlar: 4 x 8
Axlar, front/flies: 4 x 8 i superset
Repdrag, baksida axlar: 3 x 12 (drag mot pannan)
Dips m kroppsvikt: 3 x 10
Biceps m hantel: 3 x 10

**Dag 4**

**Backintervaller/spänst:**

Löpning: Ormberget eller motsvarande backe på ca 200-250m: 10 varv, gåvila ned
Skidskohopp: 5 set x 6 hopp

Jämfotahopp rakt fram: 5 x 5

Alternativt för er med knäproblem: Spinningpass 60 min

**Dag 5**
**Gymmet, rygg:**

Marklyft: 4 x 8 (2 set uppvärmning lättare vikt, håll ned vikterna om ni har ryggproblem)

Chins: 4 x max

Roddrag m hantel: 4 x 10/arm

Höftlyft + vridning i superset: 4 x 12 + 5/sida
Hunden: 3 x 20

**Vecka 29**
**Dag 1**

**Gymmet, ben**

Knäböj: 4 x 8 (2 set uppvärmning med lättare vikt)

Utfall m viktboll och bålvrid: 4 x 8/ben (vrid bollen från utfallsbenet till stödjebenet)

Raka marklyft, baksida: 4 x 10

Tåhävningar: 3 x 40

Bålvridningar m viktboll + raka situps: 3 x 20 i superset

Ryggups, raka armar och ben, lyft både och: 3 x 20

**Dag 2**
**Löpning**
7 kilometer jogging, kuperad terräng
Situps: 100
För er med knäproblem: 8 x 200 m roddmaskin, max 45 sek, vila 1 min mellan

**Dag 3
Gymmet, överkropp**

Bänkpress:4 x 8
Snedbänk bröst, hantelpress: 4 x 8Axelpress m hantlar: 4 x 8
Axlar, front/flies: 4 x 8 i superset
Repdrag, baksida axlar: 3 x 12 (drag mot pannan)
Dips m kroppsvikt: 3 x 12
Biceps m hantel: 3 x 10

**Dag 4
Löpning, korta intervaller**

12 x 200m, vila 1.30 min mellan
Situps: 100
Skidskohopp: 5 set x 6 hopp

Jämfotahopp rakt fram: 5 x 5
För er med knäproblem: 12 x 1 min cykel i 110 rpm med lätt motstånd, vila 1 min mellan

**Dag 5**
**Gymmet, rygg:**

Marklyft: 4 x 8 (2 set uppvärmning lättare vikt, håll ned vikterna om ni har ryggproblem)

Chins: 4 x max

Roddrag m hantel: 4 x 10/arm

Höftlyft + vridning i superset: 4 x 12 + 5/sida
Hunden: 3 x 20

**Vecka 30**
**Dag 1**

**Gymmet, ben**

Knäböj: 4 x 8 (2 set uppvärmning med lättare vikt)

Utfall m viktboll och bålvrid: 4 x 8/ben (vrid bollen från utfallsbenet till stödjebenet)

Raka marklyft, baksida: 4 x 10

Tåhävningar: 3 x 40

Bålvridningar m viktboll + raka situps: 3 x 20 i superset

Ryggups, raka armar och ben, lyft både och: 3 x 20

**Dag 2**
**Löpning**
3 x 1 km kilometer jogging, vila 2 min mellan
Situps: 100
För er med knäproblem: 8 x 200 m roddmaskin, max 45 sek, vila 1 min mellan

**Dag 3
Gymmet, överkropp**

Bänkpress:4 x 8 (2 set uppvärmning med lättare vikt)
Snedbänk bröst, hantelpress: 4 x 8Axelpress m stång: 4 x 8
Axlar, front/flies: 4 x 8 i superset
Repdrag, baksida axlar: 3 x 12 (drag mot pannan)
Dips m kroppsvikt: 3 x 12
Biceps m hantel: 3 x 10

**Dag 4
Löpning, snabbhet**

4 x 100 m, vila 1.30 min mellan
4 x 50 m, vila 1 min mellan
4 x 20 m, vila 1 min mellan
Situps: 100
Skidskohopp: 5 set x 6 hopp

Jämfotahopp rakt fram: 5 x 5
Alternativt för er med knäproblem: Spinningpass 60 min

**Dag 5**
**Gymmet, rygg:**

Marklyft: 4 x 8 (2 set uppvärmning lättare vikt, håll ned vikterna om ni har ryggproblem)

Chins: 4 x max

Roddrag m hantel: 4 x 10/arm

Höftlyft + vridning i superset: 4 x 12 + 5/sida
Hunden: 3 x 20

**Fystester vecka 31
Vid frågor eller funderingar, sms:a eller mejla:**

Jimmy Landström, fystränare, 070 236 85 64**,** jimmy.landstrom@boden.travsport.se

