

Cirkelstyrka

Kör två varv med ordentligt antal reps (välj själv i intervallet)

- * Tåhäv 20st
 - * Djupa käppknäböj 10st (*käpp m sträckta armar => gå ned till stopp*)
 - * Goodmorning 15st (*käpp på nacken, svank + lätt böjda ben => "skjut in lådan"*)
 - * Step-up 10st/ben
 - * Utfallssteg 15st/ben
 - * Sidoliggande benlyft 10st/sida (lyft övre benet)
 - * Dynamiska sidoplankan 8st/sida (*upp-arm upp-arm ned-ned*)
 - * Höftlyft 15st (*ligg på rygg, fotsulorna i backen => tryck upp höften*)
 - * Benfällningar (ligg på rygg, benen rakt upp, svanken i golvet. Sänk ett ben långsamt till golvet och sedan upp)
 - * Armhävningar Max antal med bra hållning i bålen (*bålens hållning viktigast, stå på knä är ok*)
 - * Ryggups m simtag 20st (*hakan i bröstet, fötterna i golvet*)
- Bål 20 raka-20/sida-20 knä till bröstorg (liggande) -10 tryck svank mot golvet 5s

Core (ett varv som avslutning; stå 30s och vila 30s innan nästa)

- * Vänster sida
- * Höger sida
- * Plankan

Alla intervaller:

Löppuppvärmning 15min - "intervaller" - nedjogg 10min

- * Hög intervallfart (Borgskalan: 17-19). Ordentligt lugnt i uppvärmning/vila/nedjogg
- * Hitta rätta tekniken - inte "kämpa-spring", utan tänk istället på:
Sträckt överkropp-dra in naveln-pendla med armarna-jobba med benen.

Intervall A

5x 3min

- * Löp 3min, gå-vila 3min därefter löp 3min gå-vila 3min osv
- * Tryck på från start och ta ut dig på löpningarna (lång vila mellan)
- * Det här ska vara jobbigt och du SKA bli stum i benen efter 3:e/4:e löpningen..

Intervall B

4x 4min (kortintervaller)

- * Löp korta intervaller (se nedan) under 4min, gåvila 1min - upprepa 4ggr
- * Intervall 1: 3x 40s/40s, Int 2: 4x 30s/30s, Int 3: 6x 20s/20s, Int 4: 8x 15s/15s
- * Flytlöp, dvs hög fart men med god löpteknik