

Fagerhult Habo

Pass 1 - Styrka	Pass 2 - Löping	Pass 3 - Styrka
<p>- 10min uppvärmning på valfri konditionsmaskin.</p> <p>1. Knäböj (skivstång på nacken, kettlebell/hantel eller utan vikt) 3x 12reps</p> <p>2. Utfallssteg (med hantlar/redskap eller utan redskap) 3x12reps</p> <p>3. 3 rundor av: 12reps Rodd 12reps Armhävningar 12reps Sit ups 20reps Russian twist</p> <p>4. 15set 30s Arbete – 30s Vila Löpning eller valfri konditionsmaskin, exempel Rodd, Ski, Cykel, Air bike</p> <p>- 5min nedvarvning - 5min stretch</p>	<p><i>Varannan vecka:</i></p> <p>30-40min Löpning</p> <hr/> <p><i>Varannan vecka:</i></p> <p>Uppvärmning 10min jogging.</p> <p>4x4min intervaller</p> <p>3min vila mellan varje intervall.</p> <p>5min nerjogg. 5min stretch</p> <p>Spring 4min i ett så högt jämt tempo som du orkar hålla i 4minuter. Vila sedan 3min genom att gå. Upprepa detta 3 gånger till så det blir total 4st 4min intervaller.</p>	<p>- 10min uppvärmning på valfri konditionsmaskin.</p> <p>1. Långsamma knäböj (skivstång på nacken, kettlebell/hantel eller utan vikt) 3x 5reps (3sekunder ner, 3 sekunder i botten, 3 sekunder upp) direkt över på: 5reps Box jump</p> <p>2. Pull ups 3x 6-12reps (använd gummiband vid behov)</p> <p>3. Bänkprens 3x12reps</p> <p>4. Militärpress 3x12reps</p> <p>5. 20s arbete – 10s vila x 3 rundor - Sidoplankan Höger - Sidoplankan Vänster - Plankan</p> <p>- 5min Stretch</p>