

Kroppshj

Måndag	<i>Lugnt</i>	<i>Medel</i>	<i>Tungt</i>
	4 km 50 armhävningar 50 magen	6 km 75 armhävningar 75 magen	8 km 100 armhävningar 100 magen
Tisdag	Bänk 10 rep x 3set Ben 10 rep x 3set Mark 10 rep x 3set	Bänk 10 rep x 4set Ben 10 rep x 4set Mark 10 rep x 4set	Bänk 10 rep x 5set Ben 10 rep x 5set Mark 10 rep x 5set
Onsdag	Interval 6 x 400 m Interval 2 x 800 m 50 armhävningar 50 magen	Interval 3 x 800 m Interval 8 x 400 m 75 armhävningar 75 magen	Interval 4 x 800 m Interval 10 x 400 m 100 armhävningar 100 magen
Torsdag	Bänk 10 rep x 3set Ben 10 rep x 3set Mark 10 rep x 3set	Bänk 10 rep x 4set Ben 10 rep x 4set Mark 10 rep x 4set	Bänk 10 rep x 5set Ben 10 rep x 5set Mark 10 rep x 5set
Fredag	4 x 1000 m	6 x 1000 m	68x 1000 m

Lördag *Vila eller välj vilken program du vill*

Söndag *Vila eller välj vilken program du vill*

Ni ska träna minst 3-4 tillfälle i veckan

Ni som har tag kan träna på Rimnershallen Mån-tor. 07:00 - 21:00

fredag 07:00 - 20:00