Sommarträningsprogram v. 27-32 2019

Träningspassen är upplagda så att de kan göras med minimalt med utrustning, hitta någonstans att göra pullups, dips kan man göra mellan två stolar och för utfallstegen kan man ta en tung sten eller fylla en ryggsäck med något tungt. Vill man öka belastningen går det utmärkt att ta en väl sittande ryggsäcka och lasta med mellan 5-10kg, då blir passen genast mycket tuffare.

Detta är ett 5-veckors upplägg, så det innebär att de pass som inte hunnits med under de 5 första veckorna görs v.6

Sprid ut passen över veckorna som ni själva vill men kör max 2 dagar på raken och ta sen en vilodag.

**WOD**= work of the day

**AMRAP**= as many rounds as possible

# Vecka 27

## Pass 1

* + Styrka:
    - Knäböj Hopp 3x10reps
    - Explosiva armhävningar (med klapp om möjligt) 3x5reps
    - Pullups 3xmax
  + **WOD:**
    - **5 varv på tid av:**  
      400m löpning  
      15 Armhävningar

## Pass 2

* + Styrka:
    - Broadjumps (jämfota längdhopp) 3x5hopp för max längd
    - Dips 1xmax
  + **WOD:**
    - **20 min AMRAP**:  
      400 m löpning  
      21 burpees

## Pass 3

* + Styrka:
    - Utfallssteg 3x10 med vikt på raka armar, ta ngt tungt som finns tillgängligt
    - Handstående, ackumulera 1 min
    - Pullups 3x5reps, negativa, hoppa upp håll emot i 4-6 sek på nervägen
  + **WOD:** 
    - **Varje minut på minuten i 30 min:**  
      4 armhävningar  
      8 situps  
      12 knäböj

## Pass 4

* + **WOD:**
    - 6 varv av:

Sprinta 30 sek

Jogga 2 min

Promenera 2 min och 30 sek

# Vecka 28

## Pass 1

* + Styrka:
    - Knäböj Hopp 4x8reps
    - Explosiva armhävningar (med klapp om möjligt) 4x4reps
    - Pullups 3xmax
  + **WOD:** 
    - **21-15-9 reps på tid av:**

Squat jump

Armhävningar

*Vila 3 min*

400m löpning, max fart

## Pass 2

* + Styrka
    - Broadjumps (jämfota längdhopp) 4x5hopp för max längd
    - Dips 1xmax
  + **WOD:**
    - 50-40-30-20-10 reps på tid av:  
      Situps  
      Up-down (låren i backen och stå upp)

## Pass 3

* + Styrka:
    - Utfallssteg 4x8 med vikt på raka armar, ta ngt tungt som finns tillgängligt
    - Handstående, ackumulera 90sek
    - Pullups 3x5reps, negativa, hoppa upp håll emot i 4-6 sek på nervägen
  + **WOD:**
    - **3 varv på tid av:**  
      400m löpning  
      21 Knäböj

12 Armhävningar

## Pass 4

* + Långlöpning 60-90min i **lugnt** tempo, spring gärna med en kompis, ni ska kunna prata med varandra hela tiden utan att det blir jobbigt.

# Vecka 29

## Pass 1

* + Styrka
    - Knäböj Hopp 6x6reps
    - Explosiva armhävningar (med klapp om möjligt) 5x4reps
    - Pullups 3xmax
  + **WOD:**
    - **På tid:**

1000m löpning  
50 Knäböj   
Ackumulera 1 min Handstående

## Pass 2

* + Styrka:
    - Broadjumps (jämfota längdhopp) 5x5hopp för max längd
    - Dips 1xmax
  + **WOD:**

4x800m löpning 2 min vila emellan

## Pass 3

* + Styrka:
    - Utfallssteg 6x7 med vikt på raka armar, ta ngt tungt som finns tillgängligt
    - Handstående, ackumulera 2 min
    - Pullups 3x5reps, negativa, hoppa upp håll emot i 4-6 sek på nervägen
  + **WOD**
    - **5 varv på tid av:**  
      200m löpning

1. Armhävningar
2. Knäböj

# Vecka 30

## Pass 1

* + Styrka:
    - Knäböj Hopp 8x5reps
    - Explosiva armhävningar (med klapp om möjligt) 5x5reps
    - Pullups 3xmax
  + **WOD:**
    - **10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 reps av:**

Situps

Sprinta 100m mellan seten

## Pass 2

* + Styrka:
    - Broadjumps (jämfota längdhopp) 6x5hopp för max längd
    - Dips 1xmax
  + **WOD:**
    - **10min AMRAP:**  
      10 armhävningar  
      10 situps  
      10 boxhopp 50 cm (parkbänk eller liknande funkar utmärkt)

## Pass 3

* + Styrka
    - Utfallssteg 8x8 med vikt på raka armar, ta ngt tungt som finns tillgängligt
    - Handstående, ackumulera 2 min på färre försök än förra veckan
    - Pullups 3x5reps, negativa, hoppa upp håll emot i 4-6 sek på nervägen
  + **WOD:**
    - **3 varv på tid av:**  
      400 m löpning  
      30 Situps  
      15 Squat jump

## Pass 4

* + Långlöpning 60-90min i **lugnt** tempo, spring gärna med en kompis, ni ska kunna prata med varandra hela tiden utan att det blir jobbigt.

# Vecka 31

## Pass 1

* + Styrka
    - 5 Superset
      * 10 Knäböj Hopp
      * 5 Explosiva armhävningar (med klapp om möjligt)
    - Pullups 3xmax
  + **WOD** - [**Griff**](http://youtu.be/t7ZD68RKTT8)
    - **Löpning, på tid:**  
      800m  
      400m bakåt  
      800m  
      400m bakåt

## Pass 2

* + **WOD**
    - [**Tabata Something Else**](http://youtu.be/QgghNOUjOK8):

20 sek arb 10 sek vila x 8/övn, ingen vila mellan övningarna  
Burpees  
Armhävningar  
situps  
Knäböj

## Pass 3

* + Styrka:
    - 5 Superset
      * 10 Utfallssteg med vikt på raka armar, ta ngt tungt som finns tillgängligt
      * 30 sek Handstående,
    - Pullups 3x5reps, negativa, hoppa upp håll emot i 4-6 sek på nervägen
  + **WOD:**

5x400m löpning 2 min vila emellan

## Pass 4

* + **WOD:**

Spring 1500m på tid