**Egenträning December**  
Här kommer ett litet axplock av olika pass som bygger bra kondis , tänk att första intervallen ska vara lika snabb som sista med bibehållet bra tryck genom samtliga.  
Vill man lägga till tex explosiva övningar är det bra för snabbheten , tex explosiva upphopp 3x5st eller stegrande sprintruscher ( stillastående till max )  
  
A= aktiv V = vila  
  
Pass 1 . 30-40min  
Löpning distans . Välj gärna stigar och lite kuperat )  
Tänk tid istället för KM  
Tempo = snacktempo.  
Pass 2  
Intervaller . Tot tid ca 30min  
Uppvärmning ca 8min jogg .  
10st A.40s/V.20s  
Tempo 80-90% av maxinsats på varje. Men fokus att ha samma fart på den första och den sista intervallen.  
5-10min lugn nerjogg  
Pass 3  
MedelBacke . Tot tid ca 30-40 min  
Uppvärmning ca 8min jogg ( Lägg in några uppvärmings rörelser )  
Hitta en lagom brant backe (inte för brant ) ca A.50sek löpning .  
6-12st gå eller jogga nerför beroende på hur trött man blir uppför.  
Håll ett tempo med samma fart genom alla intervaller.  
Öka antalet intervaller vecka för vecka .  
Nerjogg 5min  
Pass 4  
Sprintbacke tot tid ca 30-40 min  
Uppvärmning ca 8min jogg ( Lägg in några uppvärmings rörelser )  
Brantare backa som tar ca A.15-20 sekunder  
10-16st X A.15sek i Högt tempo .  
Bra driv i steget och jobba med armpendel, gå nerför .  
Man ska orka ha bra driv i steget genom alla intrevaller .  
Nerjogg 5min  
Pass 5  
Gym Bas .  
-Benböj 3x10rep fokus spänn bål o bra hållning genom hela rörelsen.  
-Raka marklyft. 3 x 10rep ( baksida lår, rumpa, ländrygg . )  
-Rygglyft i vinklad bänk , rullande rörelse på uppväg för bäst effekt i ländrygg.  
3 x 5rep gör fler rep om det känns ok.  
-Hantelpress liggande 3 X 10rep (bröst , axel )  
-Hantelpress något vinklad bänk 3 x 10rep ( bröst , axel )  
-Situps sittandes på pilatesboll 3 x 20rep (mage)  
-Dead bug (övning som vi gjort många gånger på fysen) 3 x 10 rep  
-Latsdrag 3X10rep ( lats ,rygg)  
-Tricepsdrag 3 X 10rep , utförs i Cable maskin med rep.  
-Utfallsgång med kettlebell i varje hand. 3 x 20steg (10steg på varje ben )  
Börja med låga vikter (5kg)  
  
Gropen special , kan utföras antingen löpning/löpband , roddmaskin , assultbike , spinning cykel.  
A= aktiv V= vila  
Uppvärmning 8-10 min  
  
-10st A .90s V. 45s  
därefter vila 2min  
-10st A.40s V.20s  
-5st A 30s V.15s  
nedvarvning 5-10min