**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