

FÖRSÄSONG 3.. 26 NOV- 26 DEC

Löppassen 13 st

Alla pass: uppvärmning 2 km nedjogg 1 km

1,4,7,13 10 st x 500m, vila lika länge du springer

2,6,10,12 10 st x brant lång Backe 75 m, gå/jogg ner

3,8,11 16 st x 250m, vila lika länge du springer

5, 9 5 st x 100m+5 st x 50m+ 10 st x 20m vila 8ggr tid du springer+

OBS! jogging 3 km lugnt tempo

Styrka/funktionellt eller om man väljer gympass 8 st

Passen= Tabata jobbar 20 sek vila 10 sek x 8 efter varje omgång vilar vi 1 min.

(Uppvärmning 4 övningar + 2 övningar/Tabata) detta gör vi i 7 omgångar)


Pass 1:

Uppvärmning varje övning x 2


1: Jumping jacks <https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8>



2: Armhävning

3: Squat 8 punkter  stå med vä fot i 4:an ändra hö fot till olika siffror/vinklar

stå med hö fot i 6:an ändra vä fot till olika siffror/vinklar

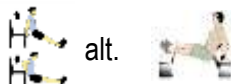
4: Höga knä på plats 

Tabata 1-7

1a) Utfall framåt med rotation <https://www.youtube.com/watch?v=ODXK-4YIfMI>



1b) Triceps med bänk



alt.

2a) Fällkniven 

2b) Burpees <https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU>



3a) Armhävning med rotation <https://www.youtube.com/watch?v=oh-6QXG6kFs>



3b) Utfallshopp <https://www.youtube.com/watch?v=gBbISQ2SrRc>



4a) Mage med rotation 

4b) Boxjump <https://www.facebook.com/watch/?v=2976242482463594>



5a) Mountain climber <https://www.youtube.com/watch?v=cnyTQDSE884>



5b) Rygglyft



6a) Armhävning från ex. bänk



6b) Bäckenyft mot bänk alt. marken https://www.youtube.com/watch?v=0_NASXXYIo0



7a) Skridskohopp <https://www.youtube.com/watch?v=5q5-RP7ADk4>



7b) Plankan med benlyft



<https://www.youtube.com/watch?v=AGWN15AypnU>

Pass 2:

Uppvärmning varje övning x 2

1: Jumping jacks <https://www.youtube.com/watch?v=c4DAnQ6DtF8>



2: Armhävning

3: Squat 8 punkter



stå med vä fot i 4:an ändra hö fot till olika siffror/vinklar

stå med hö fot i 6:an ändra vä fot till olika siffror/vinklar

4: Höga knä på plats



Tabata 1-7

1a) Utfall med ben bakåt på bänk <https://www.youtube.com/watch?v=RJir8gdTk7c>



1b) Armhävning sneda <https://www.youtube.com/watch?v=DirJdrq0zsE>



2a) Squat jump <https://www.youtube.com/watch?v=72BSZupb-1l>



2b) Mage sneda



3a) Mountain climber <https://www.youtube.com/watch?v=cnyTQDSE884>



3b) Superman



4a) Triceps med bänk



4b) Boxjump <https://www.facebook.com/watch/?v=2976242482463594>



5a) Fällkniven



5b) Utfall framåt med rotation <https://www.youtube.com/watch?v=ODXK-4YIfMI>



6a) Bäckenyft mot bänk alt. marken https://www.youtube.com/watch?v=0_NASXXYIo0



6b) Step up explosivt <https://www.youtube.com/watch?v=C6WJIZ01qw8>



7a) Armhävning smal Triceps <https://www.youtube.com/watch?v=wpno7nsLTVY>



7b)