

# Pass 1 kondition

Uppvärmning: 10 min jogg, tøj vader, baksida o framsida lår, ljumskar och rumpa.

Kondition: spring en runda på 2,5-3 km, ta tid och försök att slå din tid.

Efter: stretcha musklerna som du tøjde.

## Pass 2 kondition, intervaller

Uppvärmning: jogga 10 min, tøj samma muskler som i pass 1

Intervaller: 2x 5x 100m(90%) gå tillbaka långsamt efter varje gång och kör igen.  
5 min vila mellan sets.(du kan öka antalet lopp efter varje nytt pass)

Efter: stretcha som i pass 1.

## Pass 3 teknik, snabbhet

Uppvärmning: lång uppvärmning med knälyft, hälkick, sidolöpning, pendlingar med mera.

Snabbhet: 2 x 5 stegringslopp ca 30

1 x 5 snabb start + flytlöpning

2 x 10 djuphopp (jämnfotahopp så långt du kan)

2 x 10 enbenshopp (hoppa så långt du kan)

Vila=gå tillbaka

Efter: streacha som tidigare pass.

# Pass 4 teknik, snabbhet

Uppvärmning: lång uppvärmning som pass 3.

Snabbhet: 5 x 30m stegringslopp

3 x 10 30m Max lopp

(30 sek vila mellan lopp)

(5 min vila mellan set)

Efter: lugn jogg 7-8 min, stretch enligt föregående pass.

# Pass 5 styrka

Uppvärmning: 10 min valfria övningar

Styrka: 4 x 10 benböj

4 x 10 biceps curls

4 x 15 bältvist med vikt(5-10kg)

3 x 1 min plankan(öka tid om de blir för

lätt) 4x10 rygglyft

Dagligen: 100 armhävningar(på knäna om de blir för jobbigt

100 sit-ups

100 tåhävningar elr 500 hopp med

hopprep