**PERIOD 1 – Vecka 18** (*1/5-7/5*)

**Måndag**

**Löppass** (Pulszon 4 80-90%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

2x3km löpning i Kronoskogen. Vila 5min mellan varje.

**Tisdag**

**Snabbhet/Spänst/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Sprint 10, 20, 30m x 3st, Alternera mellan stående start, fallstart och flying

Sprint baklänges 10, 20, 30m x 2st

Styrka 3

**Onsdag**

**Kondition/Teknik**(Pulszon 5 Röd 90-100%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

DANA löpningar x 5

**Torsdag (Individuellt)**

**Long Slow distance (LSD)** (Pulszon 2 Blå Lätt 60-70%)

Aktiveringsprogram

45min löpning, alternativ cykel 90 min.

Corepass - Mage, rygg, bål ca 15-20 min.

Alternativt isträning i Jönköping

**Fredag**

**Snabbhet/Spänst/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Hopprogram 5ggr. 5 hopp, mångsteg, skridskohopp, enbenshopp höger vänster. Programmet utförs med fördel i uppförsbacke. Explosivt med kontroll

Styrka 4

**PERIOD 1 – Vecka 19** (*8/5-14/5*)

**Måndag**

**Kondition**(Pulszon 4 Gul 80-90%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

2x5 varv runt Ljungsjön (600m), totalt 3 km/set. Vila 5 min mellan varje set.

**Tisdag**

**Snabbhet/Spänst/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Sprint i uppförsbacke ca 60m x 6st, tävling två och två med gåvila. Alternera mellan stående start, fallstart och flying.

Styrka 3

**Onsdag**

**Kondition/Teknik**(Pulszon 5 Röd 90-100%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

DANA löpningar x 5

**Torsdag (Individuellt)**

**Long Slow distance (LSD)** (Pulszon 2 Blå Lätt 60-70%)

Aktiveringsprogram

45 min löpning, alternativ cykel 90 min.

Corepass - Mage, rygg, bål ca 15-20 min.

Alternativt isträning i Jönköping

**Fredag**

**Snabbhet/Spänst/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Hopprogram 5ggr. 5 hopp, mångsteg, skridskohopp, enbenshopp höger vänster. Programmet utförs med fördel i uppförsbacke. Explosivt med kontroll

Styrka 4

**PERIOD 1 – Vecka 20** *(15/5-21/5*) – **Rekreationsvecka**

**Måndag**

**Kondition**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

1 km intervaller x 5, 4 min vila mellan varje set.

**Tisdag**

**Snabbhet/Spänst/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Snabbhet 60 m x 6st. Alternera mellan stående start, fallstart och flying.

Styrka 3

**Onsdag**

**Kondition/Teknik**(Pulszon 4 Gul 80-90%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

30 min löpning.

Core ca 30 min.

**Torsdag (Individuellt)**

**Long Slow distance (LSD)** (Pulszon 2 Blå Lätt 60-70%)

Aktiveringsprogram

45 min löpning, alternativ cykel 90 min.

Alternativt isträning i Jönköping

**Fredag**

**Snabbhet/Spänst/Styrka**

Uppvärmning: Joggning + aktiveringsprogram.

Hopprogram 3ggr. 5 hopp, mångsteg, skridskohopp, enbenshopp höger vänster. Programmet utförs med fördel i uppförsbacke. Explosivt med kontroll

Styrka 4