**PERIOD 3 – Vecka 24** (*12/6-18/6*)

**Måndag**

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

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Intervaller, sandbacksslingan.

90x45 8st

60x30 8st

30x30 8st

Coreträning

**Tisdag**

**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 7

**Onsdag**

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

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

DANA 8 st

Intervaller i maxfart, 200m x 2st, 300m x 2st

**Torsdag (Individuellt)**

**Long Slow distance (LSD)** (Pulszon 3 Grön Medel 70-80%)

Aktiveringsprogram

45 min löpning, alternativ cykel 90 min.

Alternativt isträning i Jönköping

**Fredag**

**Snabbhet/Spänst/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Sprint 10, 20, 30m x 5st. Flying start.

Styrka 8

**PERIOD 3 – Vecka 25** (*19/6-25/6*) **– Midsommarveckan – Four days of Hell**

**Måndag**

**Kondition/Core** (Pulzon 5 Röd 90-100%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Intervaller

300 m 8st

200 m 8st

100 m 8st

Core-träning ca 30min

**Tisdag**

**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 7

**Onsdag**

**Kondition** (Pulszon 5 Röd 90-100%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

DANA x10

Intervaller

45 x 15, 8st

30 x 30, 8st

15 x 15, 8st

**Torsdag**

**Snabbhet/Spänst/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

DAST 5st

Myrebobacken

100% upp, 3st

75% upp, 3st

50% upp, 3st

25% upp, 3st

**Fredag**

**Trevlig midsommar!**

**PERIOD 3 – Vecka 26** (*26/6-2/7*)- **TESTVECKA**

**Måndag**

**Skills competition**

**Tisdag**

**Styrketest**

Frivändningar från mark

Markdrag i hexbar

Chins

Brutalbänk

Benböj

Armhävningar

Dips

**Onsdag**

**Hopptest**

**Konditionstest**

Stående längd (3 försök)

5-hopp (3 försök)

DANA 300 x 4

**Torsdag (Individuellt)**

**Long Slow distance (LSD)** (Pulszon 3 Grön Medel 70-80%)

Aktiveringsprogram

45 min löpning, alternativ cykel 90 min.

**Fredag**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Styrka 8

Uppsamlingsheat Tester