**PERIOD 1 – Vecka 18** (*29/4-5/5*)

**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.

**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** (*6/5-12/5*)

**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.

**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** *(13/5-19/5*) – **Rekreationsvecka**

**Måndag**

**Kondition**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

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

**Tisdag (OBS! Gymtid från 18.30!)**

**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.

**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

**PERIOD 2 – Vecka 21** (*20/5-26/5*)

**Måndag**

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

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Intervaller sandbacksrundan:

90x45 6 st

60x30 6 st

30x30 6 st

Core-träning ca 30 min

**Tisdag (OBS! Gymtid från 18.30!)**

**Snabbhet/Spänst/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Snabbhet 60 m x 8 st. Alternera mellan stående start, fallstart och flying.

Styrka 5

**Onsdag**

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

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

DANA 4st

45/15 intervaller x 6

30/30 intervaller x 6

15/15 intervaller x 6

**Torsdag (Individuellt)**

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

Aktiveringsprogram

45 min löpning, alternativ cykel 90 min.

**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 6

**PERIOD 2 – Vecka 22** (*27/5-2/6*)

**Måndag**

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

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Intervaller

700m x 2min vila, 7st

Core-träning ca 30 min

**Tisdag OBS! Gymtid från 18.30!**

**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 5

**Onsdag**

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

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

DANA 6 st

45/15 intervaller x 7

30/30 intervaller x 7

15/15 intervaller x 7

**Torsdag (Individuellt)**

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

Aktiveringsprogram.

45 min löpning, alternativ cykel 90 min.

**Fredag**

**Snabbhet/Spänst/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

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

Styrka 6

**PERIOD 2 – Vecka 23** (*3/6-9/6*) – **Rekreationsvecka**

**Måndag**

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

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

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

Core-träning ca 30 min

**Tisdag OBS! Gymtid från 18.30!**

**Snabbhet/Spänst/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

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

Styrka 5

**Onsdag**

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

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Intervaller Ljungsjön

1varv x 2 min vila 5st

**Torsdag (Individuellt)**

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

Aktiveringsprogram

45 min löpning, alternativ cykel 90 min.

**Fredag**

**Snabbhet/Spänst/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

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

Styrka 6

**PERIOD 3 – Vecka 24** (*10/6-16/6)*

**Måndag**

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

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Intervaller, sandbacksslingan.

90x45 8st

60x30 8st

30x30 8st

Coreträning

**Tisdag OBS! gymtid 18.30!**

**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** (*17/6-23/6*) **– 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 OBS! Gym från 18.30!**

**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**

**Glad midsommar!**

**PERIOD 3 – Vecka 26** (*24/6-30/6*)- **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