

v.1

Pass 1 Kondition

1000 metersintervaller

*1000m x 3 x 2, vila 90 sek/intervall, 4 min serievila.

D.v.s. en serie är 3 st 1000 meters med 90 sek vila och mellan serierna så vilar du 4 minuter.

4x25 Långa Situps
4x20 rygglyft
4x20 armhävningar

Pass 2 Styrka

*10 st (5 av varje) set där varje set består av mage/rygg/bröst. Varva mellan dessa två....

Set 1

50 situps
20 armhävningar
90 sekunder plankan

Set 2

30 Fällkniven
15 smala armhävningar
25 st ryggresningar

Pass 3 Kondition

*Tre varv i barkbanan (ca 2,3 km)

Första varvet uppvärmning, sedan kör ni ett varv så fort som möjligt, ta gärna tid. Tredje varvet är lite långsammare, ca 2 minuter. Det är 3 minuters vila mellan varje varv.

*BÅL

4x20 benlyft, (liggande på rygg, lyft 90 grader, nudda ej marken mellan)

4x90 sekunder plankan

4x20 10/sida vindrutetork (Ligg på rygg, benen raka 90 grader från kroppen upp i luften. Därifrån går man ner åt sidan med benen 10/sida).

Pass 4 Snabbhet

3x10m

3x20m

3x30m

3x40m

3x50m

Maxfart, Vila ordentligt mellan loppen.

4x15 upphopp (ordentligt böjda knän-rejält upphopp)

4x15 armhävningar

4x20 ryggresningar

2 km jogging

V.3

Pass 1 Kondition

Löpning minst 45 min

*BÅL

4x40 sneda situps (20/sida)

4x15 situps med klubba (Börja ovanför huvudet, avsluta under stjärten)

4x15 smala armhävningar

Pass 2 Ben

Löpning ca 20 min

4x50 benböj

4x20 utfall 10 på varje ben

4x25 situps

4x20 tåhäv

Pass 3 Kondition

60 sek jogga/60 sek snabbt 10x

3x20 Långa situps

3x15 fällkniven

3x20 rygglyft

Pass 4 Snabbhet

20 m framåt

Baklänges tillbaka

5 ggr

Vila minst 10 sek mellan löpningarna Maxfart!!!

20 m sidledslöpning

Andra hållet tillbaka

5 ggr

Vila minst 10 sek mellan löpningarna

3x20 m gradhopp

3x20m Skridskohopp

3x20m utfallsgång

3x20 m hundspring

Jogga 2 km

V.2

Pass 1 Kondition

*10 gånger uppför "Nobelbacken" (eller liknande backe) ända nerifrån vägen, hela vägen upp!! Vila på nedgången Ta gärna tid och försök kör så att det inte skiljer mer än 30 sekunder från bästa till sämsta intervallen. Man kan alltså inte börja max för då orkar ni inte...

*BÅL

4x40 situps åt sidan (20/sida)

4x15 situps med klubba eller pinne (Börja ovanför huvudet, avsluta under stjärten)

4x15 smala armhävningar

Pass 2 Styrka

Enbart bålträning denna dag.

Circleträning, åtta olika stationer, se till att ha klocka med er....

Kör tre varv

1. 30 st Situps
2. Plankan 60 sekunder
3. 20 st breda armhäv
4. 20 st Benlyft, (liggande på rygg, lyft 90 grader, nudda ej marken mellan)
5. 25 st rygglyft
6. 20 st smala armhäv
7. Statisk mage med benen 20 cm ovanför backen 45 sekunder
8. 20st (10/sida) vindrutetork (Ligg på rygg, benen raka 90 grader från kroppen upp i luften. Därifrån går man ner åt sidan med benen 10/sida).

Pass 3 Kondition

8x400 meter med 60 sekunders vila mellan varje intervall,

Ligg på från början men tänk på att det är 8 st.

+BÅL

4x40 situps åt sidan (20/sida)

4x15 situps med klubba (Börja ovanför huvudet, avsluta under stjärten)

4x15 smala armhävningar

Pass 4 Snabbhet

10m, 20m, 30m, 40m, 50m

50m, 40m, 30m, 20m, 10m

Maxfart! Detta utförs 2 ggr. Gå tillbaka mellan varje lopp

Vila 3 min mellan de 2 omgångarna.

3x15 upphopp

4x20 magövning ("Vikt" pendlande från sida till sida, med benen i luften, rotera hela överkroppen.)

3x25 armhävning

Jogga 2 km