Juni/Juli

Pass 1- 4-7

Valfri värmning

* Core
* Situps pos , fötterna upp i luften , spänn , håll gärna handen under naveln . Crunch 4 set 12 rep
* Ligg på rygg , raka ben upp i luften , dra in naveln. Handen på under naveln . Fäll benen emot golvet , sakta ner och sakta upp. 2 set 10 rep
* Hopp/spänst. Box hopp alt häckar , 2-3 olika varianter med 4 set gg 6-8 hopp sammanlagt ca 60-70 hopp.
* Sprint

10-5-10 meter bra tryck . 4 ggr

* Frivändning .

3 set 3 rep värmning , 2 set 3-4 80% , 2 set 2-3 85-90 %

* Bänkpress

1 set 6-8 rep, 2 set 5-7 rep, 2 set 3-5 rep, 2 set 1-3 rep

* Axlar

Eget val , gärna stående och pressar 1-2 övningar 2-3 set 6-8 rep

* Löpintervaller

**4 st 100 meter** intervaller 60 sek vila mellan varje.

Lätt jogg i 3- 4 min

**4 st 200 meter** intervaller 90 sek vila mellan varje.

Lätt jogg i 4 min

**3 st 300 meter** intervaller 120 sek. vila mellan varje start.

**Helst vilja jag att ni mäter ut 100 meter alt 50 meter och kör fram och tillbaka. Typ stac dana upplägg. Men det går även att köra som en rak 200-300 m. Tider ni skall ligga på 100 meter 14-17 sek, 200 m 33-38 sek , 300 meter 57- 62 sek.**