

Löppass 1	Löppass 2
<p>Löppass, 30 minuter, varav 10 minuter i lugnt tempo (uppvärmning). Gärna några löpskolningsövningar efter dessa 10 minuter.</p> <p>Därefter 20 min i ett tempo som gör att du orkar springa utan att gå. (Blir det jobbigt, sänk tempot, men fortsätt spring hela)</p> <p>Om du känner att du skulle kunna springa och prata samtidigt springer du för långsamt, då bör du öka tempot.</p> <p>Om du under sommaren känner att detta börjar bli ganska lätt får du gärna öka både tempo och längd på passet.</p>	<p>Löppass, 30-40 minuter, varav 10 minuter i lugnt tempo (uppvärmning). Gärna några löpskolningsövningar efter dessa 10 minuter.</p> <p>Därefter fartlek 20 -30 minuter. Du väljer själv en lämplig runda men gärna med någon backe.</p> <p>Fartlek innebär intervaller tex mellan sten, träd eller lyktstolpar (bara fantasin sätter gränser) Jogga tex mellan 2-3 lyktstolpar och öka sedan farten lika långt avstånd.</p> <p>Behöver inte vara maxtempo men ska vara en rejäl ökning mot joggen.</p>

Övning	Antal rep
Skridskohopp	3x10 (5 på varje ben x3)
Plankan	2x 1 min, 1,5 min, 2 min (kör 2x1 min första veckorna, öka därefter med 30 sek)
*Rygglyft "jorden runt"	3x10 (5 åt varje håll)
Armhävningar	3x10 Så många som möjligt på tårna, börja alltid varje rep med att testa på tårna
*Dead bug	3x10 (5 på varje sida)
Dips	3X10
Squats variera gärna med Sumosquats och squats med explosivt upphopp	3x10
Utfall med knäkontroll	3x10 (5 på varje ben x3)
Tåhävningar, gärna ståendes på tex en bänk eller trappsteg	3x10
*Spänsthopp	3x10
Situps	3x10 (långsamt upp och ner)
Sidoplanka	4x30 sekunder (2 ggr på per sida)
*Höftlyft 2 varianter	3x10
*Rörlighet Core	3x10 (5 på varje sida)

* = instruktion finns