1. Vår knäkontroll	Mängd	Tänk på!	Vecka 26		Vecka 27		Vecka 28		Vecka 29		Vecka 30		Vecka 31		Vecka 32	
Djupa knäböj	2 x 40 sek	Hela foten i golvet														
Draken	1 min per ben	Jobba med balansen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Utfall bakåt upp till balans	1 min per ben	inga händer på knäna, stort kliv bakåt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Enbensknäböj	1 min per ben	Kom så djupt du kan	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Höftlyft	1 min	1s paus i toppen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Höftlyft med ett ben i luften	1 min per ben	1s paus i toppen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Armhävningar	2x så många du kan	Knä eller tå men djupa!	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Plankan	Så länge du kan!	Slå rekord!	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Filmer från friskis och svettis			**Vecka 26**		**Vecka 27**		**Vecka 28**		**Vecka 29**		**Vecka 30**		**Vecka 31**		**Vecka 32**	
Aktivering 9 min	9 min	friskissvettis.se/traning-for-idrottare	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Styrka del 1 eller del 2	9 min	friskissvettis.se\traning-for-idrottare	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
A. Löpning			**Vecka 26**		**Vecka 27**		**Vecka 28**		**Vecka 29**		**Vecka 30**		**Vecka 31**		**Vecka 32**	
Backintervaller	2x 4 sprint (öka efterhand)	Full fart upp för backen, promenad nerför	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jogga	30 min	Utmana dig själv i högre fart eller längre tid!	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐