

V28	Pass 1 (löpning + fys)	Pass 2 (intervall)	Pass 3 (löpning + teknik + fys)
	<ul style="list-style-type: none"> - Löpning 5 km - Situps 5 x 20 st - Armhävningar 5 x 15 st - Plankan 5 x 45 sekunder 	<ul style="list-style-type: none"> - Löp 90 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 90 sek (x 4) - Löp 60 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 60 sek (x 4) - Löp 30 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 30 sek (x 4) - Löp 15 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 15 sek (x 4) <p>Upprepa varje 4 gånger innan du byter. Jogga lätt ca 10 minuter innan intervallen så ni är uppvärmda. Glöm inte stretcha efteråt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Löpning 2,5 km - Teknik m boll via slalom mellan koner * (se nedan) - Situps 5 x 20 st - Armhävningar 5 x 15 st - Squats 5 x 15 st

V29	Pass 1 (löpning + fys)	Pass 2 (intervall)	Pass 3 (löpning + teknik + fys)
	<ul style="list-style-type: none"> - Löpning 5 km - Situps 5 x 20 st - Armhävningar 5 x 15 st - Plankan 5 x 45 sekunder 	<ul style="list-style-type: none"> - Löp 90 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 90 sek (x 4) - Löp 60 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 60 sek (x 4) - Löp 30 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 30 sek (x 4) - Löp 15 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 15 sek (x 4) <p>Upprepa varje 4 gånger innan du byter. Jogga lätt ca 10 minuter innan intervallen så ni är uppvärmda. Glöm inte stretcha efteråt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Löpning 2,5 km - Teknik m boll via slalom mellan koner * (se nedan) - Situps 5 x 20 st - Armhävningar 5 x 15 st - Squats 5 x 15 st

V30	Pass 1 (löpning + fys)	Pass 2 (intervall)	Pass 3 (löpning + teknik + fys)
	<ul style="list-style-type: none"> - Löpning 5 km - Situps 5 x 20 st - Armhävningar 5 x 15 st - Plankan 5 x 45 sekunder 	<ul style="list-style-type: none"> - Löp 90 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 90 sek (x 4) - Löp 60 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 60 sek (x 4) - Löp 30 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 30 sek (x 4) - Löp 15 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 15 sek (x 4) <p>Upprepa varje 4 gånger innan du byter. Jogga lätt ca 10 minuter innan intervallen så ni är uppvärmda. Glöm inte stretcha efteråt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Löpning 2,5 km - Teknik m boll via slalom mellan koner * (se nedan) - Situps 5 x 20 st - Armhävningar 5 x 15 st - Squats 5 x 15 st

V31	Pass 1 (löpning + fys)	Pass 2 (intervall)	Pass 3 (löpning + teknik + fys)
	<ul style="list-style-type: none"> - Löpning 5 km - Situps 5 x 20 st - Armhävningar 5 x 15 st - Plankan 5 x 45 sekunder 	<ul style="list-style-type: none"> - Löp 90 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 90 sek (x 4) - Löp 60 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 60 sek (x 4) - Löp 30 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 30 sek (x 4) - Löp 15 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 15 sek (x 4) <p>Upprepa varje 4 gånger innan du byter. Jogga lätt ca 10 minuter innan intervallen så ni är uppvärmda. Glöm inte stretcha efteråt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Löpning 2,5 km - Teknik m boll via slalom mellan koner * (se nedan) - Situps 5 x 20 st - Armhävningar 5 x 15 st - Squats 5 x 15 st

- * - Sätt upp 10 koner (flaskor/burkar) m 1 meters mellanrum
- 5 varianter som körs 5 ggr vardera (totalt 25 rundor)
- Höger insida o höger utside
 - Vänster insida o vänster utside
 - Höger insida o vänster insida
 - Höger utside o vänster utside
 - Sula bollen varannan gång m höger resp vänster fot