

<b>V28</b>	<b>Pass 1 (löpning + fys)</b>	<b>Pass 2 (löpning + fys)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Löpning 2 km</li> <li>- Situps 5 x 20st</li> <li>- Armhävningar 3 x 10st</li> <li>- Plankan 2x30 sekunder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Löpning 2 km</li> <li>- Situps 5 x 20st</li> <li>- Armhävningar 3 x 10st</li> <li>- Plankan 2x30 sekunder</li> </ul>

<b>V29</b>	<b>Pass 1 (löpning + fys)</b>	<b>Pass 2 (snabbhet + fys)</b>	<b>Pass 3 (löpning + fys)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Löpning 3 km</li> <li>- Situps 5 x 20st</li> <li>- Armhävningar 3 x 10st</li> <li>- Plankan 2x30 sekunder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Snabbhet - Löpning i uppförsbacke 5 ggr (ca 50 meter sträcka/gång)</li> <li>- 5 upphopp på stället x 3 omg</li> <li>- Utfallsteg ca 5 meter x 3 omg</li> <li>- Springa på stället med höga knän 20 sekunder x 3 omg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Löpning 2 km</li> <li>- Situps 5 x 20st</li> <li>- Armhävningar 3 x 10st</li> <li>- Plankan 2x30 sekunder</li> </ul>

<b>V30</b>	<b>Pass 1 (löpning + fys)</b>	<b>Pass 2 (snabbhet + fys)</b>	<b>Pass 3 (löpning + fys)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Löpning 4 km</li> <li>- Situps 5 x 25st</li> <li>- Armhävningar 3 x 15st</li> <li>- Plankan 2x45 sekunder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Snabbhet - Löpning i uppförsbacke 10 ggr (ca 50 meter sträcka/gång)</li> <li>- 10 upphopp på stället x 3 omg</li> <li>- Utfallsteg ca 10 meter x 3 omg</li> <li>- Springa på stället med höga knän 30 sekunder x 3 omg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Löpning 2 km</li> <li>- Situps 5 x 25st</li> <li>- Armhävningar 3 x 15st</li> <li>- Plankan 2x45 sekunder</li> </ul>

<b>V31</b>	<b>Pass 1 (löpning + fys)</b>	<b>Pass 2 (snabbhet + fys)</b>	<b>Pass 3 (löpning + fys)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Löpning 5 km</li> <li>- Situps 5 x 30st</li> <li>- Armhävningar 3 x 20st</li> <li>- Plankan 2x60 sekunder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Snabbhet - Löpning i uppförsbacke 15 ggr (ca 50 meter sträcka/gång)</li> <li>- 15 upphopp på stället x 3 omg</li> <li>- Utfallsteg ca 15 meter x 3 omg</li> <li>- Springa på stället med höga knän 40 sekunder x 3 omg</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Löpning 2,5 km</li> <li>- Situps 5 x 30st</li> <li>- Armhävningar 3 x 20st</li> <li>- Plankan 2x60 sekunder</li> </ul>