**Tränings program Hj/U**

**Pass 1**

**# Uppvärmning: Jogga 5-10 min + rörlighet/kordination (se separat sida)**

**# Löpning 15 min ca 2,5 km**

**# Lätt jogg 2-4 min**

**# Löpning 15 min ca 2,5 km**

**# Benstyrka, välj minst 2 av nedan**

 **Utfallssteg 20\*3**

 **Knäböj 20\*3**

 **Höftlyft 20\*3**

 **Tåhäv 20\*3**

**# Situps 90 gr 10-15\*3**

**# Rygglyft 10-15\*3**

**# Armhävning 10-15\*3**

**# Balans/fotstyrka ( se separat sida )**

**# Stretch**

**Pass 2**

**# Uppvärmning: samma som pass 1**

**# Intervall, 15 sek löpning i högt tempo 15 i lugnare tempo osv i 8 min**

**# Lätt jogg 3-5 min**

**# Intervall samma upplägg.**

**# Hoppserie, välj minst 2 av nedan**

 **Kråkhopp 10\*3**

 **Längdhopp stillastående 10\*3**

 **Jämnfotahopp över hinder , 50 cm, 10\*3**

 **Enbenshopp 10\*3**

**# Situps, Rygglyft,Armhävning, Balans/fotstyrka samma som pass 1**

**Pass 3.**

**# Uppvärmning mm samma som dom andra passen.**

**# Löpning 30-40 min, ca 5 km**

**# Starter, 10-15 m 20 st**

**# Benstyrka , samma som pass 1**

**# Situps mm samma som dom andra passen enda skillnaden är 15\*3**

****