

## Löpstyrka 1

Passet har två cirklar. Den första är på 10 minuter, den andra på 2 x 5 minuter med ca 5 minuters vila mellan varje del. Om du tycker det är för tungt eller för lätt – ändra antalet repetitioner eller tid som passet pågår. Det är träning för just dig, kom ihåg det! Du utmanar bara dig själv och din egen styrka/kondition. Det är bättre att göra övningarna strikt och lite långsammare än hafsigt och fort. Gör träningen i ditt eget tempo så ger det bäst effekt.

## Uppvärmning

(10-15 minuter): Välj någon av de två alternativa uppvärmningarna som består av tre olika delar;

1. Jogga: 5-10 minuter
2. Aktiv rörlighet: ca 3 minuter (30 s per övning) (förslag: sidohopp, bakåtlöpning, aktiva knäuppslag, utfall åt sidan, ljumskgång, fotbollsparkar).
3. Bålkontroll: ca 2 minuter (bergsklättraren (2\*10/sida), benlyft (2\*15/ben))

## Cirkel 1 (10 minuter)

Bära kompis på ryggen (ca 15 m)



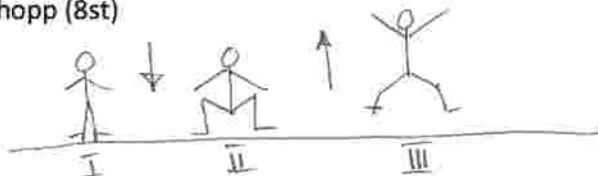
Burpees (8st)



Utfallssteg (ca 15 m)



Zumohopp (8st)

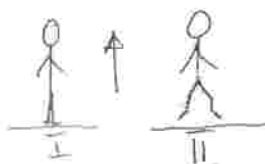


Börja om med "bära kompis". Gör så många varv du/ni hinner på 10 minuter.

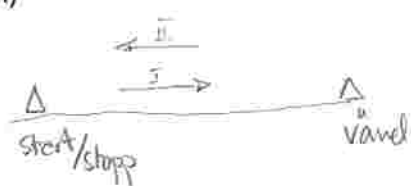
## Cirkel 2 (2\*5 min med 5 min vila mellan)

Sprint (2\*10 m)

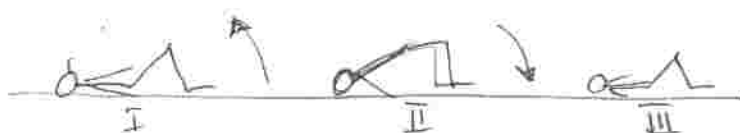
Vrithopp (10 st)



Sprint (2\*10 m)



Höftlyft (8 st)



Gör så många varv du hinner med hög fart under fem minuter. Vila fem minuter och kör sedan ett femminuterspass till.

Jogga ned lätt och stretcha ben och lumskar mjukt och noga.