

Tisdagar tar ca 15 min

**V42**

Enkel knäböj på 1 ben:	2x30sek varje ben
Knäböj:	2x 30 sek
Plankan:	2x30sek vila 1 minut i mellan
Sidoplankan: 2ggr på varje sida	2x20 sek, vila i mellan
Armhävning inte på knän:	Antal: _____ (valfritt tävla mot dig själv)
Sit ups:	Antal: _____ (valfritt tävla mot dig själv)
Övrigt: Springa, simma, cykla	_____

**V43**

Enkel knäböj på 1 ben:	2x30sek varje ben
Knäböj:	2x 30 sek
Plankan:	2x30sek vila 1 minut i mellan
Sidoplankan: 2ggr på varje sida	2x20 sek, vila i mellan
Armhävning inte på knän:	Antal: _____ (valfritt tävla mot dig själv)
Sit ups:	Antal: _____ (valfritt tävla mot dig själv)
Övrigt: Springa, simma, cykla	_____

**V44**

Enkel knäböj på 1 ben:	2x30sek varje ben
Knäböj:	2x 30 sek
Plankan:	2x30sek vila 1 minut i mellan
Sidoplankan: 2ggr på varje sida	2x20 sek, vila i mellan
Armhävning inte på knän:	Antal: _____ (valfritt tävla mot dig själv)
Sit ups:	Antal: _____ (valfritt tävla mot dig själv)
Övrigt: Springa, simma, cykla	_____

**V45**

Enkel knäböj på 1 ben:	2x30sek varje ben
Knäböj:	2x 30 sek
Plankan:	2x30sek vila 1 minut i mellan
Sidoplankan: 2ggr på varje sida	2x20 sek, vila i mellan
Armhävning inte på knän:	Antal: _____ (valfritt tävla mot dig själv)
Sit ups:	Antal: _____ (valfritt tävla mot dig själv)
Övrigt: Springa, simma, cykla	_____

**V46**

Enkel knäböj på 1 ben:	2x30sek varje ben
Knäböj:	2x 30 sek
Plankan:	2x30sek vila 1 minut i mellan
Sidoplankan: 2ggr på varje sida	2x20 sek, vila i mellan
Armhävning inte på knän:	Antal: _____ (valfritt tävla mot dig själv)
Sit ups:	Antal: _____ (valfritt tävla mot dig själv)
Övrigt: Springa, simma, cykla	_____

**V47**

Enkel knäböj på 1 ben:	2x30sek varje ben
Knäböj:	2x 30 sek
Plankan:	2x30sek vila 1 minut i mellan
Sidoplankan: 2ggr på varje sida	2x20 sek, vila i mellan
Armhävning inte på knän:	Antal: _____ (valfritt tävla mot dig själv)
Sit ups:	Antal: _____ (valfritt tävla mot dig själv)
Övrigt: Springa, simma, cykla	_____

**V48**

Enkel knäböj på 1 ben:	2x30sek varje ben
Knäböj:	2x 40 sek
Plankan:	2x30sek vila 1 minut i mellan
Sidoplankan: 2ggr på varje sida	2x30 sek, vila i mellan
Armhävning inte på knän:	Antal: _____ (valfritt tävla mot dig själv)
Sit ups:	Antal: _____ (valfritt tävla mot dig själv)
Övrigt: Springa, simma, cykla	_____

**V49**

Enkel knäböj på 1 ben:	2x30sek varje ben
Knäböj:	2x 40 sek
Plankan:	2x30sek vila 1 minut i mellan
Sidoplankan: 2ggr på varje sida	2x30 sek, vila i mellan
Armhävning inte på knän:	Antal: _____ (valfritt tävla mot dig själv)
Sit ups:	Antal: _____ (valfritt tävla mot dig själv)
Övrigt: Springa, simma, cykla	_____

**V50**

Enkel knäböj på 1 ben:	2x30sek varje ben
Knäböj:	2x 40 sek
Plankan:	2x30sek vila 1 minut i mellan
Sidoplankan: 2ggr på varje sida	2x30 sek, vila i mellan
Armhävning inte på knän:	Antal: _____ (valfritt tävla mot dig själv)
Sit ups:	Antal: _____ (valfritt tävla mot dig själv)
Övrigt: Springa, simma, cykla	_____

## V51

Enkel knäböj på 1 ben:	2x30sek varje ben
Knäböj:	2x 40 sek
Plankan:	2x30sek vila 1 minut i mellan
Sidoplankan: 2ggr på varje sida	2x30 sek, vila i mellan
Armhävning inte på knän:	Antal: _____ (valfritt tävla mot dig själv)
Sit ups:	Antal: _____ (valfritt tävla mot dig själv)
Övrigt: Springa, simma, cykla	_____

## V52

Enkel knäböj på 1 ben:	2x30sek varje ben
Knäböj:	2x 40 sek
Plankan:	2x30sek vila 1 minut i mellan
Sidoplankan: 2ggr på varje sida	2x30 sek, vila i mellan
Armhävning inte på knän:	Antal: _____ (valfritt tävla mot dig själv)
Sit ups:	Antal: _____ (valfritt tävla mot dig själv)
Övrigt: Springa, simma, cykla	_____

**Gör övningarna rätt istället för mängden rep. (2)**

**Värm upp innan 2 min (sprattelgubbe, dans etc.). (1)**

**Stretcha dina muskler efteråt håll i minst 20 sek.(Speciellt de muskler ni har problem med) (3)**

**Detta är förebyggande i alla sporter så att knäskadorna minskar**

**Du tävlar enbart med dig själv så öka sakta.**

**Lämnas in i januari till tränarna.**

**I Januari får ni ett nytt schema.**

**Ansvarig tränare: Adam Gibbs**