

Intervaller

6x2 minuter

Full fart
90 sek vila mellan intervallerna
Spring snabbare än vad du springer på cooper.

10x1 minut

Full fart
1 minut vila mellan intervaller

4x4 minuter

Full fart
3 minuters vila mellan intervaller

Backintervall

Idioten i backe
Fyra vändningar, sista vändningen på toppen.
Full fart upp, gå ner
Repetera 3-8 gånger beroende på höjd av backen

Aktiv återhämtning

20 minuter konditionsträning i "konversationstempo". Kan vara jogg, cykel, simma etc.

Styrka

Pass 1

Knäböj med vikt 3x10
Armhävningar 3x10 (Hantelpress om möjligt)
Utfall 3x8 per ben
Enbensbäckenlyft 3x12
Chins/hoppchins, snabbt upp långsamt ner. 4x4
Sidoplanka 3x30sek/sida
Dead bug 3x12/ben

Pass 2

Rygglyft 4x10
Draken 3x6
Enbensknäböj mot stol 3x6/ben (långsamt ner)
Dips 3x8

Planka 3x30
Fällkniven 3x8

Pass 3

Knäböj 4x6 med vikt
Nordic hamstring 4x5
Armhävningar 3x12
Tåhävningar 3x15
Dead bug 3x12/ben
Enbensknäböj på ett ben 3x8

Pass 4

Rygglyft 4x10
Bulgarian split squats 3x8/ben
Enbensknäböj 3x6/ben mot stol
Partner rodd 3x8
Plankan 4x30 sek

Pass 5

Knäböj, långsamt ner, 4x8
Upphopp 4x8
Enbenshopp över bänk 3x6/ben
Hoppchins 7x3
Explosiva armhävningar 4x6