

Kom ihåg att spänna magen och att ha bra balans i allt ni gör!!!

Vecka 1

DAG 1

Uppvärmning:

Träning:

Sparka nyckeln 15ggr/ben

Hälklick 15st/ben

Frekvenslöpning/Stegringslopp 30m 10ggr

Djup utfallsgång 30m x 5

Stretch

Djupa grodhopp 3x30m gärna i uppförsbacke

Enbenshopp 2x30st

Situps 50x3

Benböj 15x3 (lättare vikt)

Armhävningar 25x4

Stretch

DAG 2

Uppvärmning:

Träning:

Löpning/Inlines 3-4km högt tempo 80-90% av max

Sparka nyckeln 10ggr/ben

Hälklick 30sek x 2

Djup utfallsgång 30m x 2

Vindrutetorkaren 10st åt varje håll

Stretch

Vrithopp 3x50m

Fällkniven Långsamma 10x3

Enbensböj 30x3 med hopp

Kissande hunden 10 x 3 per ben och arm

Stretch

DAG 3

Uppvärmning:

Träning:

Travlöpning 250m

Sparka nyckeln 15ggr/ben höga sparkar

Hälklick 15st/ben

Starter 10x10m, 8x20m, 5x30m (Maxfart)

Situps 50x3

Starter 10x20m, 8x30m (Maxfart)

Armhävningar 30x3

Starter 15x10m, 10x20m, 5x30m

Vindrutetorkaren 30 åt varje håll x 2

3x400m (Sista varvet i Maxfart)

Fällkniven 10x4 (Långsamma)
Starter 10x20m, 8x30m
Nedjogg
Stretch

Vecka 2

DAG 4

Uppvärmning:
Träning:
Hälklick 15st/ben
Djupa skridskohopp 3x40m gärna i uppförsbacke
Fällkniven Långsamma 10x3
Burpees 3x30st
Benböj 15x3 (lättare vikt)
Baksida lår (ligg på mage, be någon hålla emot pressa hälarna mot rumpan) 10x3
Magrullningar 4x35
Plankan 45sek x 3
Starter inlines 10x20m, 8x30m, 5x50m
Situps 30x3 Glöm inte sido situps
Stretch

Dag 5

Uppvärmning:
Träning:
Löpning 3-4km i intervaller om 500-900m mycket högt tempo 95-100% av max
Sparka nyckeln 15ggr/ben
Hälklick 15st/ben
Frekvenslöpning/Stegringslopp 30m 10ggr
Djup utfallgång 30m x 5 variera framlänges med baklänges
Stretch
Djupa grodhopp 3x30m gärna i uppförsbacke
Djupa Skridskohopp 3x30m gärna i uppförsbacke
Plankan 45sek x3
Armhävningar med klapp 10x3
Stretch

DAG 6

Uppvärmning:
Träning:
Löpning/Inlines 4-6km lugnt tempo 60-70% av max
Sparka nyckeln 15ggr/ben
Hälklick 15st/ben
Frekvenslöpning/Stegringslopp 30m 1ggr
Stretch

Baksida lår (ligg på mage, be någon hålla emot pressa hälarna mot rumpan) 10x1
Amhävningar 25x4 Olika bredder
Situps 50x3
Benböj 15x3 (lättare vikt)
Plankan 45sek x3
Stretch

Börja om med dag1

