

Kom ihåg att spänna bålen 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 Kan köras med inlines också

Djup utfallsgång 30m x 5

Stretch

Djupa grodhopp 3x30m gärna i uppförsbacke

Enbenshopp 2x30st

Magrullningar 50x3

Benböj 15x3 (lättare vikt)

Armhävningar 25x4

Stretch

DAG 2

Uppvärmning:

Träning:

Löpning/Inlines 4-5km 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 tänk på att hålla ryggen rak

Kissande hunden 10 x 3 per ben och arm

Stretch

DAG 3

Uppvärmning:

Träning:

Travlopning 250m

Sparka nyckeln 15ggr/ben höga sparkar

Hälklick 15st/ben

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

Situps 50x3

Starter 10x20m, 8x30m (Maxfart)

Armhävningar 40x3

Starter 15x10m, 10x20m, 5x30m

Vindrutetorkaren 30 åt varje håll x 2

4x400m (Sista varvet i Maxfart)

Fällkniven 10x4 (Långsamma)

Starter 10x20m, 8x30m

Nedjogg

Stretch

Vecka 2

DAG 4

Uppvärmning:

Träning:

Hälkick 15st/ben

Djupa skridskohopp 3x40m gärna i uppförsbacke

Fällkniven Långsamma 10x3

Burpees 3x30st gärna pull ups i stället för upphopp om man har möjlighet

Benböj 30x3 (lättare vikt)

Baksida lår (ligg på mage, be någon hålla emot pressa hälarna mot rumpan) 20x3

Magrullningar 4X40

Plankan 45sek x 3

Starter inlines 10x20m, 8x30m, 5x50m

Situps 30x3 Glöm inte sido situps

Stretch

Dag 5

Uppvärmning:

Träning:

Löpning 5-7km i intervaller om 500-900m mycket högt tempo 95-100% av max

Sparka nyckeln 15ggr/ben

Hälkick 15st/ben

Frekvenslöpning/Stegringslopp 30m 10ggr

Djup utfallsgång 30m x 5 variera framlänges med baklänges Gärna i uppförsbacke

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 5-7km lugnt tempo 60-70% av max

Sparka nyckeln 15ggr/ben

Hälkick 15st/ben

Frekvenslöpning/Stegringslopp 30m 1ggr

Stretch

Baksida lår (ligg på mage, be någon hålla emot pressa hälarna mot rumpan) 10x3

Amhävningar 30x4 Olika bredder

Magrullningar 50x3

Benböj 15x3 (lättare vikt)

Plankan 45sek x5

Stretch

Börja om med dag1