



P04 V-stan

Fys sommar
2017

Pass 1 – Ben/Vader

1. Uppvärmning 5-10 min
2. Burpies 3*15 (eller mer)
3. Twisthopp på ett ben, 3x1 min/ben
4. Växlande utfall 3x10/ben (Händerna på huvudet, hoppa så högt du kan och växla ben i luften, ner och gör benböj vid landning)
5. Tåhävningar på ett ben 3x20/ben (helst på trappsteg)

Pass 2 – Bål/rygg/mage

1. Uppvärmning 5-10 min
2. Draken 3*20 / ben
3. Bergsklättraren 3x20 (Armhävningsposition, gå ner för att utföra en armhävning och nudda knä mot armbåge, varannan sida)
4. Benlyft 3x20 (Ligg på rygg. Lyft benen rakt upp. Släpp ner långsamt. Stanna 5 cm från mark och håll kvar 5 sek innan nästa)
5. Rygglyft m boll 3x1 min (Ligg på mage, håll händerna i luften hela tiden. Passa bollen till förälder eller mot vägg)

Pass 3 – Armar/axlar/bål

1. Uppvärmning 5-10 min
2. Armhävningar 3x10 (Djupa armhävningar, näsan nuddar marken)
3. Väderkvarnen 3*15/arm
4. Plankan med "bergsklättraren" (dra växelvis upp knä till arm) 3*1 min

Pass 4 – Löpning (variera)

Uppvärmning 5-10 min

Alternativ 1: 3 km löpning

Alternativ 2: 2 * 10 * "15/15"-intervaller (spring full fart 15 sek, vila 15 sek. Vila ca 1 min mellan set. Försök hålla samma fart genom hela passet)

Alternativ 3: Backintervaller (om backe finns, annars alt 4), 10 * 30-60 sek., Jogga tillbaka, vila ca 15-20 sek och kör igen

Alternativ 4: Pyramidintervaller, 2 * 60-40-20-10-20-40-60 sek intervaller, vila 10-15 sek mellan varje intervall

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Pass 1 – Ben/Vader	Pass 2 – Bål/rygg/mage	Pass 3 – Armar/axlar/bål Pass 4 - Löpning	VILA	Pass 1 – Ben/Vader	Pass 2 – Bål/rygg/mage	Pass 3 – Armar/axlar/bål Pass 4 - Löpning
VILA	Pass 1 – Ben/Vader	Pass 2 – Bål/rygg/mage	Pass 3 – Armar/axlar/bål Pass 4 - Löpning	VILA	Pass 1 – Ben/Vader	Pass 2 – Bål/rygg/mage
Pass 3 – Armar/axlar/bål Pass 4 - Löpning	VILA	Pass 1 – Ben/Vader	Pass 2 – Bål/rygg/mage	Pass 3 – Armar/axlar/bål Pass 4 - Löpning	VILA	Pass 1 – Ben/Vader
Pass 2 – Bål/rygg/mage	Pass 3 – Armar/axlar/bål Pass 4 - Löpning	VILA	Pass 1 – Ben/Vader	Pass 2 – Bål/rygg/mage	Pass 3 – Armar/axlar/bål Pass 4 - Löpning	VILA
Börja om från toppen						