Vecka 1

Pass 1

Uppvärmning 3 varv gångsätra

5km

Utfallsteg

Grodhopp uppför backe x 5 varv

10 backintervaller med kompis på rygg.

Pass 2

2.5km

Intervaller 45x15 8x3

Trapphopp 15 varv

Knäböj med kompis 10x5

100m intervaller m kompis på rygg 10x

Vecka 2

Pass 3

Uppvärmning 3 varv Gångsätra

5km

10x5 knäböj med kompis på ryggen

20x5 utfall med medicinboll

10x10 squatjumps

Grodhopp i backe x5

Pass 4

Uppvärmning 2.5km aka Rektangeln

Backintervaller x20

Fotbolls läktaren upphopp x20

Vecka 3

Pass 5

Uppvärmning 3xgångsätra

5km

5 varv runt fotbollsplanen med kompis på rygg

5x grodhopp upp Utfallsteg ned baklänges

Pass 6

Uppvärmning 2.5km

45x14 intervaller 8x3

Grodhopps stafett

10x5 knäböj med skivstång

10x5 utfall med medicin boll

Kastteknik fys med medecin boll trappa

Vecka 4

Pass 7

Uppvärmning 3xGångsätra

5km

Raka Marklyft med Skivstång/medecinboll 10x3

Upphopp trappa 10x3

5xintervall 100m med kompis på rygg

Pass 8

Uppvärmning 2.5km

Backintervaller x20

5x intervaller med kompis runt planen

Squatjumps 10x10

Utfallsteg x10 i backe

Gym 4 veckors block.

2x i veckan

Pass A

Ordentlig uppvärming, alternativt cykling och skivstångs uppmärmning

8x3 knäböj + 1 uppvärmning sett

8x3 bänkpress + 1 uppvärmning sett

8x3 Raka marklyft + 1 uppvärmning sett

8x3 skivstångsrodd + 1 uppvärmning sett

Pass B

Ordentlig uppvärmning

8x3 Marklyft + 1 uppvärmning sett

8x3 Axelpress + 1 uppvärmning sett

8x3 Frontböj + 1 uppvärmning sett

8x3 Latsdrag + 1 uppvärmning sett