

v.28

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Löpning 3km distanslöpning, avsluta med intervalllöpning mellan stolpar eller i en back _____ min Styrka 10 Squats 10 utfallssteg (fram och bak) 10 armhävningar x 3 10 benlyft x 3 10 rygglyft x 3	Övrig styrka grodhopp, saxhopp, sitta 90° mot vägg. Tä hävningar. Burpees Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s	Crossträning Uppvärmning 10min jogg 10 burpees, 10 benlyft, 10 armhävningar Följt av 200m löpning max 80%, kör 5 varv sedan ner jogg 10min Stretch Framsida lår Utsida knä Baksida lår Höftböjare Rumpa	Övrig styrka grodhopp, saxhopp, sitta 90° mot vägg. Tä hävningar. Burpees Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s	Löpning 3km distanslöpning, avsluta med intervalllöpning mellan stolpar eller i en back Styrka 10 Squats 10 utfallssteg (fram och bak) 10 armhävningar x 3 10 benlyft x 3 10 rygglyft x 3 <input type="checkbox"/> Bocka i klart	Löpning långdistans ca 8 km _____ min Stretch Framsida lår osv... Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s	Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s

v.29

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Löpning 3km distanslöpning, avsluta med intervalllöpning mellan stolpar eller i en back _____ min Styrka 10 Squats 10 utfallssteg (fram och bak) 10 armhävningar x 3 10 benlyft x 3 10 rygglyft x 3	Övrig styrka grodhopp, saxhopp, sitta 90° mot vägg. Tä hävningar. Burpees Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s	Crossträning Uppvärmning 10min jogg 10 burpees, 10 benlyft, 10 armhävningar Följt av 200m löpning max 80%, kör 5 varv sedan ner jogg 10min Stretch Framsida lår Utsida knä Baksida lår Höftböjare Rumpa	Övrig styrka grodhopp, saxhopp, sitta 90° mot vägg. Tä hävningar. Burpees Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s	Löpning 3km distanslöpning, avsluta med intervalllöpning mellan stolpar eller i en back Styrka 10 Squats 10 utfallssteg (fram och bak) 10 armhävningar x 3 10 benlyft x 3 10 rygglyft x 3 <input type="checkbox"/> Bocka i klart	Löpning långdistans ca 8 km _____ min Stretch Framsida lår osv... Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s	Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s

v. 30

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Löpning 3km distanslöpning, avsluta med intervalllöpning mellan stolpar eller i en back _____ min Styrka 10 Squats 10 utfallssteg (fram och bak) 10 armhävningar x 3 10 benlyft x 3 10 rygglyft x 3	Övrig styrka grodhopp, saxhopp, sitta 90° mot vägg. Tä hävningar. Burpees Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s	Crossträning Uppvärmning 10min jogg 10 burpees, 10 benlyft, 10 armhävningar Följt av 200m löpning max 80%, kör 5 varv sedan ner jogg 10min Stretch Framsida lär Utsida knä Baksida lär Höftböjare Rumpa	Övrig styrka grodhopp, saxhopp, sitta 90° mot vägg. Tä hävningar. Burpees Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s	Löpning 3km distanslöpning, avsluta med intervalllöpning mellan stolpar eller i en back Styrka 10 Squats 10 utfallssteg (fram och bak) 10 armhävningar x 3 10 benlyft x 3 10 rygglyft x 3 <input type="checkbox"/> Bocka i klart	Löpning långdistans ca 8 km _____ min Stretch Framsida lär osv... Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s	Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s

v. 31

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Löpning 3km distanslöpning, avsluta med intervalllöpning mellan stolpar eller i en back _____ min Styrka 10 Squats 10 utfallssteg (fram och bak) 10 armhävningar x 3 10 benlyft x 3 10 rygglyft x 3	Övrig styrka grodhopp, saxhopp, sitta 90° mot vägg. Tä hävningar. Burpees Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s	Crossträning Uppvärmning 10min jogg 10 burpees, 10 benlyft, 10 armhävningar Följt av 200m löpning max 80%, kör 5 varv sedan ner jogg 10min Stretch Framsida lär Utsida knä Baksida lär Höftböjare Rumpa	Övrig styrka grodhopp, saxhopp, sitta 90° mot vägg. Tä hävningar. Burpees Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s	Löpning 3km distanslöpning, avsluta med intervalllöpning mellan stolpar eller i en back Styrka 10 Squats 10 utfallssteg (fram och bak) 10 armhävningar x 3 10 benlyft x 3 10 rygglyft x 3 <input type="checkbox"/> Bocka i klart	Löpning långdistans ca 8 km _____ min Stretch Framsida lär osv... Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s	Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s

v. 32

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Löpning 3km distanslöpning, avsluta med intervallöppning mellan stolpar eller i en back _____ min Styrka 10 Squats 10 utfallssteg (fram och bak) 10 armhävningar x 3 10 benlyft x 3 10 rygglyft x 3	Övrig styrka grodhopp, saxhopp, sitta 90° mot vägg. Tä hävningar. Burpees Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s	Crossträning Uppvärmning 10min jogg 10 burpees, 10 benlyft, 10 armhävningar Följt av 200m löpning max 80%, kör 5 varv sedan ner jogg 10min Stretch Framsida lär Utsida knä Baksida lär Höftböjare Rumpa	Övrig styrka grodhopp, saxhopp, sitta 90° mot vägg. Tä hävningar. Burpees Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s	Löpning 3km distanslöpning, avsluta med intervallöppning mellan stolpar eller i en back Styrka 10 Squats 10 utfallssteg (fram och bak) 10 armhävningar x 3 10 benlyft x 3 10 rygglyft x 3 <input type="checkbox"/> Bocka i klart	Löpning långdistans ca 8 km _____ min Stretch Framsida lär osv... Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s	 Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s

v. 33

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Löpning 3km distanslöpning, avsluta med intervallöppning mellan stolpar eller i en back _____ min Styrka 10 Squats 10 utfallssteg (fram och bak) 10 armhävningar x 3 10 benlyft x 3 10 rygglyft x 3	Övrig styrka grodhopp, saxhopp, sitta 90° mot vägg. Tä hävningar. Burpees Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s	Crossträning Uppvärmning 10min jogg 10 burpees, 10 benlyft, 10 armhävningar Följt av 200m löpning max 80%, kör 5 varv sedan ner jogg 10min Stretch Framsida lär Utsida knä Baksida lär Höftböjare Rumpa	Övrig styrka grodhopp, saxhopp, sitta 90° mot vägg. Tä hävningar. Burpees Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s	Löpning 3km distanslöpning, avsluta med intervallöppning mellan stolpar eller i en back Styrka 10 Squats 10 utfallssteg (fram och bak) 10 armhävningar x 3 10 benlyft x 3 10 rygglyft x 3 <input type="checkbox"/> Bocka i klart	Löpning långdistans ca 8 km _____ min Stretch Framsida lär osv... Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s	 Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s

v. 34

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Löpning 3km distanslöpning, avsluta med intervallöppning mellan stolpar eller i en back _____ min Styrka 10 Squats 10 utfallssteg (fram och bak) 10 armhävningar x 3 10 benlyft x 3 10 rygglyft x 3	Övrig styrka grodhopp, saxhopp, sitta 90° mot vägg. Tä hävningar. Burpees Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s	Crossträning Uppvärmning 10min jogg 10 burpees, 10 benlyft, 10 armhävningar Följt av 200m löpning max 80%, kör 5 varv sedan ner jogg 10min Stretch Framsida lär Utsida knä Baksida lär Höftböjare Rumpa	Övrig styrka grodhopp, saxhopp, sitta 90° mot vägg. Tä hävningar. Burpees Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s	Löpning 3km distanslöpning, avsluta med intervallöppning mellan stolpar eller i en back Styrka 10 Squats 10 utfallssteg (fram och bak) 10 armhävningar x 3 10 benlyft x 3 10 rygglyft x 3 _____ Bocka i klart	Löpning långdistans ca 8 km _____ min Stretch Framsida lär osv... Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s	Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s

v. 35

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Löpning 3km distanslöpning, avsluta med intervallöppning mellan stolpar eller i en back _____ min Styrka 10 Squats 10 utfallssteg (fram och bak) 10 armhävningar x 3 10 benlyft x 3 10 rygglyft x 3	Övrig styrka grodhopp, saxhopp, sitta 90° mot vägg. Tä hävningar. Burpees Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s	Crossträning Uppvärmning 10min jogg 10 burpees, 10 benlyft, 10 armhävningar Följt av 200m löpning max 80%, kör 5 varv sedan ner jogg 10min Stretch Framsida lär Utsida knä Baksida lär Höftböjare Rumpa	Övrig styrka grodhopp, saxhopp, sitta 90° mot vägg. Tä hävningar. Burpees Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s	Löpning 3km distanslöpning, avsluta med intervallöppning mellan stolpar eller i en back Styrka 10 Squats 10 utfallssteg (fram och bak) 10 armhävningar x 3 10 benlyft x 3 10 rygglyft x 3 _____ Bocka i klart	Löpning långdistans ca 8 km _____ min Stretch Framsida lär osv... Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s	Plankan 3xMax _____ s _____ s _____ s