**PROGRAM för grupp 3**

Pass 1: Spring 8 km. Stretcha efter avslutad löpning..

Knäböj 3 x 25. Utfall 3 x 25 per ben. 3 x 25 armböj med dubbel axelbredd. 3 x 20 armböj med normal axelbredd. 6 x 25 situps med fotsulorna i marken.

Pass 2: Jogga 4 km, töj och drick.

Ligg på mage, vid given signal kom på fötter och löp i maxfart 10 meter, 3 x 3 st.

Ligg på mage, vid given signal kom på fötter och löp i maxfart 15 meter, 3 x 3 st.

Ligg på mage, vid given signal kom på fötter och löp i maxfart 20 meter, 3 x 3 st.

Ligg på mage, vid given signal kom på fötter och löp i maxfart 25 meter, 3 x 3 st.

Situps 4 x 25 med fotsulan i marken.

Armhävningar 4 x 25 normal axelbredd

Kålmasken 4 x 12

Jogga ner ca 1 km.

Stretcha efter avslutat pass.

Vila ca 1 min mellan varje repetition.

Pass 3: Jogga 2 km, töj och drick.

Spring 400 m på ca 80 sek 3 gånger. Spring 400 m i maxfart 3 gånger

Spring 100 m på ca 15 sek 8 gånger

Spring i maxfart i 5 minuter, försök mät hur långt du kommer.

Stretcha efter avslutat pass.

Vila ca 1 min mellan varje repetition.