**PERIOD 2 – Vecka 21** (*22/5-28/5*)

**Måndag**

**Kondition/Teknik**(Pulszon 4 Gul 80-90%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Intervaller sandbacksrundan:

90x45 6 st

60x30 6 st

30x30 6 st

Core-träning ca 30 min

**Tisdag**

**Snabbhet/Spänst/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Snabbhet 60 m x 8 st. Alternera mellan stående start, fallstart och flying.

Styrka 5

**Onsdag**

**Kondition/Teknik** (Pulzon 5 Röd 90-100%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

DANA 4st

45/15 intervaller x 6

30/30 intervaller x 6

15/15 intervaller x 6

**Torsdag (Individuellt)**

**Long Slow distance (LSD)** (Pulszon 2 Blå Lätt 60-70%)

Aktiveringsprogram

45 min löpning, alternativ cykel 90 min.

Alternativt isträning Jönköping

**Fredag**

**Snabbhet/Spänst/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Hopprogram 5ggr. 5 hopp, mångsteg, skridskohopp, enbenshopp höger vänster. Programmet utförs med fördel i uppförsbacke. Explosivt med kontroll

Styrka 6

**PERIOD 2 – Vecka 22** (*29/5-4/6*)

**Måndag**

**Kondition/Teknik** (Pulzon 5 Röd 90-100%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Intervaller

700m x 2min vila, 7st

Core-träning ca 30 min

**Tisdag**

**Snabbhet/Spänst/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Hopprogram 5ggr. 5 hopp, mångsteg, skridskohopp, enbenshopp höger vänster. Programmet utförs med fördel i uppförsbacke. Explosivt med kontroll

Styrka 5

**Onsdag**

**Kondition/Teknik** (Pulszon 5 Röd 90-100%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

DANA 6 st

45/15 intervaller x 7

30/30 intervaller x 7

15/15 intervaller x 7

**Torsdag (Individuellt)**

**Long Slow distance (LSD)** (Pulszon 2 Blå Lätt 60-70%)

Aktiveringsprogram.

45 min löpning, alternativ cykel 90 min.

Alternativt isträning i Jönköping

**Fredag**

**Snabbhet/Spänst/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Sprint 10, 20, 30m x 5st. Flying start.

Styrka 6

**PERIOD 2 – Vecka 23** (*5/6-11/6*) – **Rekreationsvecka**

**Måndag**

**Kondition/Teknik** (Pulzon 4 Gul 80-90%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

1 km intervaller x 5, 4 min vila mellan varje.

Core-träning ca 30 min

**Tisdag**

**Snabbhet/Spänst/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Hopprogram 3ggr. 5 hopp, mångsteg, skridskohopp, enbenshopp höger vänster. Programmet utförs med fördel i uppförsbacke. Explosivt med kontroll

Styrka 5

**Onsdag**

**Kondition/Teknik**(Pulszon 4 Gul 80-90%)

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

Intervaller Ljungsjön

1varv x 2 min vila 5st

**Torsdag (Individuellt)**

**Long Slow distance (LSD)** (Pulszon 2 Blå Lätt 60-70%)

Aktiveringsprogram

45 min löpning, alternativ cykel 90 min.

Alternativt isträning i Jönköping

**Fredag**

**Snabbhet/Spänst/Styrka**

Uppvärmning: Aktiveringsprogram + Teknik/skott 20 min.

6 rep Snabbhet 60 m. Alternera mellan stående start, fallstart och flying.

Styrka 6