



Pass 1.

1. Uppvärmning
 - a. Jogga 10-15 min.
2. 10 st 40 sekundersintervaller med 40 sekunders vila.
 - a. 75-85% av maxkapacitet
3. Nerjoggning
 - a. 10-15 min

Pass 2.

1. Uppvärmning
 - a. Jogga 10-15 min
2. Styrka 20 min. Ställ klockan och kör enligt nedan under 20 min.
 - a. 10 armhävningar
 - b. 10 Squats (med tåhävning)
 - c. 15 situps
 - d. 10 Squats (med tåhävning)
 - e. 20 klättrande planka
 - f. 10 Squats (med tåhävning)
 - g. 30 Mountain Climb
 - h. 10 Squats
 - i. 10 Squats
 - j. 15 utfall med twist
 - k. 10 Squats
 - l. 20 Burpees
 - m. 10 Squats
 - n. 30 Höftlyft
 - o. BÖRJA OM 😊!
3. Nerjoggning
 - a. 10-15 min



Pass 3.

1. 5 km löpning
2. Backintervall
 - a. 10 st framåt
 - b. 10 baklänges
3. Nerjoggning
 - a. 10-15 min

Pass 4.

1. Uppvärmning:
 - a. Jogga 10-15 min
2. 10 st 70/20 (spring 70 sekunder, vila/gå 20 sekunder)
3. Rörlighet. (2-3 varv)
 - a. 5 kullerbytta framåt
 - b. 5 kullerbytta bakåt
 - c. 10 Big lounges (fot utsida hand och vrid upp)
 - d. 10 The Bridge
 - e. 10 Diverse cross
 - f. 10 Planka Pull Through (använd vadsomhelst att flytta från sida till sida)
 - g. 5 hjulningar