# KONDITIONSTRÄNING – fyra förslag på pass

*Börja alltid med en ordentlig uppvärmning och några rörlighetsövningar*

## Pass 1

7-8 km löpning

Styrka:

* 10 benböj x 4
* 10 utfallssteg (på varje ben) x4
* 10 rygglyft x4
* 10 fällkniv x4
* 10 armhävningar x 4

## Pass 2

5 km löpning

Tabata (ladda hem gratis app om ni inte redan har det!)

– övning i 20 sek och vilar 10 sek i 8 st intervaller på samma övning.

* Burpees med armhävning
* Benböj med hopp
* Armhävningar
* Utfallshopp
* Burpees (vanliga)
* Plankan

## Pass 3

6-8 km löpning

Styrka: Core + rörlighet (se separat dokument förslag på dessa övningar)

Avsluta med:

5 burpees, 10 utfallshopp, 1 spring (40 m)

4 burpees, 8 utfallshopp, 1 spring (40 m)

3 burpees, 6 utfallshopp, 1 spring (40 m)

2 burpees, 4 utfallshopp, 1 spring (40 m)

1 burpee, 2 utfallshopp, 1 spring (40 m)

## Pass 4

5 km löpning, sedan:

Backintervaller (minst 50 meter)

10 backintervaller (när ni sprungit en intervall gör ni 10 burpees på toppen innan ni springer ner) Avsluta med: Allt i en följd, alltså 4 min jobb:

* 1 min: Enbensupphopp – höger
* 1 min: Jägarposition (sitt i 90 grader)
* 1 min: Enbensupphopp – vänster
* 1 min: Jägarposition (sitt i 90 grader)