

Styrka			
	Övning	Reps	Set
Pass 1	Uppvärmning Jogging 1 km		1
	Knäböj	10	3
	Grodhopp	10	3
	Utfallssteg	10/ben	2
	Löpning 500 meter		1
	Tåhävningar	10/ben	2
	Bäckenlyft	10	3
	Enbensbenböj	10/ben	2
	Löpning 500 meter		1
	Kissande Hunden	10/ben	2
	Hopp över linje enben	20/ben	3
	Hopprep	150	4
	Löpning 1 km		1
Pass 2	Uppvärmning 1 km jogging		1
	Plankan armbåge	40 sek	3
	Situps	20	3
	Rygglyft	20	3
	Löpning 500 meter		1
	Plankan vä armbåge mot hö knä, växla	10/växling	2
	Fällkniven	10	3
	Rygglyft lyft vä arm och hö ben, växla	15/växling	2
	Löpning 500 meter		1
	Plankan sida	40 sek/sida	2/sida
	Fällkniven med statiska armar (med eller utan kompis)	10	3
	Bålrullning (Rulla raklång 1 varv)	10	4
	Löpning 1 km		1
Pass 3	Uppvärmning 1 km jogging		
	Breda armhävningar	10	3
	Handstående mot vägg	20 s	2
	Tricepsböj mot bänk	10	3
	Löpning 500 meter		1
	Armhävningar med gång upp på höjd	10/arm	2
	Krabbgång (rygg mot backe)	20 m	2
	Ståendes, gör cirklar med armarna, olika storlekar	100	2
	Löpning 500 meter		
	Apgång (mage mot backe)	20 m	3
	Smala armhävningar	10	3
	Burpees	10	2
	Löpning 1 km		
Pass 4	Uppvärmning 1 km jogging		1
	Utfallssteg	10/ben	2
	Plankan armbåge	40 sek	3
	Breda armhävningar	10	3
	Löpning 500 meter		
	Tåhävningar	10/ben	2

	Fällkniven	10	3
	Armhävningar med gång upp på höjd	10/arm	2
	Löpning 500 meter		
	Hopp över linje enben	20/ben	3
	Rygglyft	20	3
	Burpees	10	2
	Löpning 1 km		1

Kondition				
	Övning	Reps	Set	Kommentar
Pass 1	Uppvärmning 1 km jogging		1	
	Löpning 7 km		1	
Pass 2	Uppvärmning 1 km jogging		1	
	Intervaller 400 meter	8	1	Vila 2 minuter
	Intervaller 200 meter	4	1	Vila 2 minuter
	Nerjogg 1 km		1	
Pass 3	Uppvärmning 1 km jogging		1	
	Intervaller 100 meter snabbt	12	1	Vila 1 minut
	Löpning 4 km		1	
Pass 4	Uppvärmning 1 km jogging		1	
	Hopprep/löpning 400 meter	8 av varje	1	
	Burpees/löpning 200 meter	4 av varje	1	

Rörlighet/Koordination				
Pass 1	Uppvärmning 1 km jogging		1	
	Gå på tå	20 m	1	
	Gå på häl	20 m	1	
	Gå på sidan av fot	20 m	1	
	Höga knän	20 m	2	Explosivt
	Spark i rumpa	20 m	2	Explosivt
	Can Can (vä arm mot hö ben)	20 m	2	Explosivt
	Höga knän / simma	20 m	1	
	Spark i rumpa / simma	20 m	1	
	Höga knän /crawla	20 m	1	
	Spark i rumpa / crawla	20 m	1	
	Kullerbytta	3	2	
	Lätt löpning 2 km		1	
Pass 2	Uppvärmning 1 km jogging		1	
	Liggande väderkvarn rygg	10/sida	1	På rygg, vä ben till hö arm, vä
	Liggande väderkvarn mage	10/sida	1	På mage, vä ben till hö arm, v
	Stående väderkvarn	20/sida	1	Stående, vä hand till hö fot, v
	Kullerbytta	5	3	
	Tå bakom huvud	20	1	På rygg, tårna över huvud
	Draken	10/ben	1	Stå på ett ben, nudda marker
	Lätt löpning 4 km		1	

	Vecka 28	
	Övning	Reps
Pass 1 Rörlighet/Koordination	Uppvärmning 1 km jogging	
	Gå på tå	20 m
	Gå på häl	20 m
	Gå på sidan av fot	20 m
	Höga knän	20 m
	Spark i rumpa	20 m
	Can Can (vä arm mot hö ben)	20 m
	Höga knän / och simma bröst med armar	20 m
	Spark i rumpa / simma bröst	20 m
	Höga knän /crawla	20 m
	Spark i rumpa / crawla	20 m
	Kullerbytta	3
	Lätt löpning 2 km	
Pass 2 styrka	Uppvärmning Jogging 1 km	
	Knäböj	10
	Utfallssteg	10/ben
	Löpning 500 meter	
	Tåhävningar	10/ben
	Bäckenlyft	10
	Löpning 500 meter	
	Kissande Hunden	10/ben
	Hopp över linje enben	10/ben
	Löpning 1 km	

Set	Kommentar
1	
1	
1	
1	
2	Explosivt
2	Explosivt
2	Explosivt
1	
1	
1	
1	
2	
1	
1	
3	
2	
1	
2	
3	
1	
2	
3	
1	

Vecka 29

	Övning	Reps	Set	Kommentar
Pass 1 kondition	Uppvärmning 1 km jogging		1	
	Intervaller 200 meter	5	1	Vila 1 min
	Intervaller 100 meter	5	1	Vila 1 min
	Nerjogg 1 km		1	
Pass 2 Styrka	Uppvärmning 1 km jogging			
	Breda armhävningar	10	3	
	Tricepsböj mot bänk	10	3	
	Löpning 500 meter		1	
	Planka	45 sek	3	
	Situps	20 st	3	
		25 framåt 25 bakåt		Stå med armarna rakt ut från kroppen, gör cirklar framåt och bakåt.
	Cirklar med armarna, olika storlekar	2		
	Löpning 500 meter			
				Står in planka och drar knät växelvis in under kroppen.
	Mountainclimbs	20 /ben	3	
	Smala armhävningar	10	3	
	Grodhopp	10	3	
	Löpning 1 km			

Vecka 30

	Övning	Reps	Set	Kommentar
Pass 1 Kondition	Uppvärmning 1 km jogging			
	Back Intervall 70 meter	5		Vila 1 min 30 sek
	Back Intervall 70 meter	4		Vila 1 min 15 sek
	Back Intervall 70 meter	3		Vila 1 min
	Back Intervall 70 meter	2		Vila 45sek
	Back Intervall 70 meter	1		
	Uppvärmning 1 km jogging			
Pass 2 styrka	Uppvärmning Jogging 1 km		1	
	Knäböj	10	3	
	Utfallssteg	10/ben	2	
	Löpning 500 meter		1	
	Tåhävningar	10/ben	2	
	Bäckenlyft	10	3	
	Löpning 500 meter		1	
	Kissande Hunden	10/ben	2	
	Hopp över linje enben	10/ben	3	
	Löpning 1 km		1	

Vecka 31

	Övning	Reps	Set	Kommentar
Pass 1 rörlighet/koordination	Uppvärmning 1 km jogging		1	
	Gå på tå	20 m	1	
	Gå på häl	20 m	1	
	Gå på sidan av fot	20 m	1	
	Höga knän	20 m	2	Explosivt
	Spark i rumpa	20 m	2	Explosivt
	Can Can (vä arm mot hö ben)	20 m	2	Explosivt
	Höga knän / och simma bröst med armar	20 m	1	
	Spark i rumpa / simma bröst	20 m	1	
	Höga knän /crawl	20 m	1	
	Spark i rumpa / crawl	20 m	1	
	Kullerbytta	3	2	
	Lätt löpning 2 km		1	
Pass 2 styrka	Uppvärmning 1 km jogging		1	
	Utfallssteg	10/ben	3	
	Plankan armbåge	45 sek	3	
	Armhävningar	10	3	
	Löpning 500 meter			
	Tåhävningar	10/ben	2	
	Fällkniven	10	3	
	Diagonal mountainclimb	10/ben	2	Står i planka och drar knät växelvis in under kroppen till motsatt armbåge.
	Löpning 500 meter			
	Hopp över linje enben	10/ben	3	
	Rygglyft	15	3	
	Burpees	10	2	
	Löpning 1 km		1	

V 32

	Övning	Reps	Set	Kommentar
Pass 1 Kondition/koordination	Uppvärmning 1 km jogging		1	
	Hopprep	100	3	
	Björngång	20 m	3	Händer och fötter i marken gå framåtböjd
	Korkskruven	10/sida	3	Ligga på rygg på golvet med böjda ben och fälla benen från sida till sida.
	Skorpionen	10	3	Ligga på mage med armarna rakt ut från kroppen och lyft fot till motsatt hand växelvis
	Jumping jacks	20	3	
	Lätt löpning 2 km			
Pass 2 styrka	Uppvärmning 1 km jogging			1
	Intervaller 200 meter	5		1 Vila 1 min
	Intervaller 100 meter	5		1 Vila 1 min
	Nerjogg 1 km			1

Tabell 1