**All styrketräning skall bedrivas på friskvårdskompaniet/ eller annat gym där man kan registrera besöket!!!!**

**Söndag**

**Löpning 2 km sedan 10 st 90 sek intervaller snabbfart ca 90 % av max/ vila 30 sek**

**Styrka: Benböj (minst 50 % av kropps vikt i belastning) Utfalls steg 3x10 med skivstång på axlar minst 20kg belastning.**

**Boxhopp 10 st ,**

**Plankan 3 x 1 min, sidoplankan med ett ben i luften, 3x30 sek/ sida**

**Bicepscurl stående på ett ben växla sida 4x10**

**Situps 3 x50 rak, hö, vä ; 1,2,3……**

**Måndag**

**Distanslöpning/ prat fart i 70 min passet skall innehålla 4 fart ökning i 15 sek, max fart ca var 15:e minut, återhämtningspass**

**Tisdag**

**Cykla/spinning 60 min, med tabata intervaller under 4 min (maxa 20 sek vila tio, upprepa 8 ggr, gör detta i 4 omgångar med 3 min lugn cykling mellan tabata seten.**

**Totalt : 32 sprintar**

**Torsdag: 10 km löpning och styrkepass som ovan, passet skall innehålla 4 fartökningar under en 30 sek period ihållande hård fart sedan ned till joggtempo igen.**

**Fredag :**

**Styrketräning med lättcykling efter passet ca 40 min.**

**Lördag :**

**Vi börjar med cooper test kl 11:00 på vitberget, samling vid vitbergets eljusspår (bodaborg).**

**Efter löpningen blir det blandade fysövningar av tyngre karaktär, alla skall vara med, är man sjuk kommer man i alla fall och ler till kamraterna☺.**

**Godkänt på Cooper vitbergs rundan är 13 min, över det innebär att man får löpträna under bollpassen istället efter uppehållet.**

**Har man inte tränat på friskvårds styrka blir det böter.**

**Jag bestämmer arvodet och det kommer att tillfalla tränarna!!**

**( 100:-/pass)/person.**