



**OBS:** Börja varje träningspass med 10 minuter **uppvärmning** och avsluta med 10 minuter nedvarvning och **stretching**. Gör inte löpträningarna dagarna efter varandra och gör inte alla styrketräningar på ett pass. Fyll i vilken veckodag du gjort övningen (M, Ti, O, To, F). Har du gjort flera gånger i veckan så skriver du båda dagarna.

### v. 26

- Löpträning 20 min (ca 3-4 km)
- Tåhävningar 15 x 3
- Situps 20 x 3
- Intervallträning ca 3 min maxfart 2 min vila 2 ggr (ex 800 slingan i Hacksta)
- Armhävningar 10 x 3
- Sneda situps 20 x 3
- Ryggresningar 15 x 3
- Utfallsstegshopp 15 x 3
- Lårbaksidespump 15 x 3

### v. 27

- Löpträning 20 min (ca 3-4 km)
- Tåhävningar 15 x 3
- Situps 20 x 3
- Intervallträning ca 3 min maxfart 2 min vila 2 ggr (ex 800 slingan i Hacksta)
- Armhävningar 10 x 3
- Sneda situps 20 x 3
- Ryggresningar 15 x 3
- Utfallsstegshopp 15 x 3
- Lårbaksidespump 15 x 3

### v. 28

- Löpträning 20 min (ca 3-4 km)
- Tåhävningar 15 x 3
- Situps 20 x 3
- Intervallträning ca 3 min maxfart 2 min vila 3 ggr (ex 800 slingan i Hacksta)
- Armhävningar 12 x 3
- Sneda situps 20 x 3
- Ryggresningar 15 x 3
- Utfallsstegshopp 15 x 3
- Lårbaksidespump 15 x 3

## v. 29

- Löpträning 25 min (ca 4-5 km)
- Tåhävningar 15 x 3
- Situps 22 x 3
- Intervallträning ca 3 min maxfart 2 min vila 3 ggr (ex 800 slingan i Hacksta)
- Armhävningar 10 x 3
- Sneda situps 22 x 3
- Ryggresningar 15 x 3
- Utfallsstegshopp 15 x 3
- Lårbaksidespump 15 x 3

## v. 30

- Löpträning 25 min (ca 4-5 km)
- Knäböj 15 x 3
- Tåhävningar 20 x 3
- Situps 22 x 3
- Intervallträning ca 3 min maxfart 2 min vila 4 ggr (ex 800 slingan i Hacksta)
- Armhävningar 12 x 3
- Sneda situps 22 x 3
- Ryggresningar 15 x 3
- Utfallsstegshopp 15 x 3
- Lårbaksidespump 15 x 3

## v. 31

- Löpträning 25 min (ca 4-5 km)
- Knäböj 15 x 3
- Tåhävningar 20 x 3
- Situps 22 x 3
- Intervallträning 30 sek maxfart – 30 sek vila 6 ggr
- Armhävningar 12 x 3
- Sneda situps 22 x 3
- Ryggresningar 15 x 3
- Utfallsstegshopp 15 x 3
- Lårbaksidespump 15 x 3

## v. 32

- Löpträning 25 min (ca 4-5 km)
- Knäböj 20 x 3
- Tåhävningar 20 x 3
- Situps 25 x 3
- Intervallträning 30 sek maxfart – 30 sek vila 8 ggr.
- Armhävningar 12 x 3
- Sneda situps 25 x 3
- Ryggresningar 20 x 3
- Utfallsstegshopp 15 x 3
- Lårbaksidespump 15 x 3