**Egen försäsongsträning V26-30**

Försök köra minst 2 & 2 för att pusha varandra.

Alla pass startar med 5-10 min uppvärmning och avslutas med 5 min cykel/nedjogg samt stretch Alla stretchövningar a' 40 sek/muskel.
Framsida lår, baksida lår, höftböjaren, vader, korta vadmuskeln, sätet, höften.

**OBS: Fystester vecka 31, återkommer med datum.**

**Vecka 26:**

**Dag 1**

**Backintervaller/spänst:**

Löpning: Ormberget eller motsvarande: 10 varv, gåvila ned

Alternativt för er med knäproblem: Spinningpass 60 min

Skidskohopp: 5 set x 6 hopp

Jämfotahopp rakt fram: 5 x 5

50: situps/armhävningar

**Dag 2**

**Gymmet:**

Knäböj: 4 x 8

Utfall: 4 x 8/ben

Raka framfall, baksida: 4 x 10

Tåhävningar: 3 x 40

Axelcurl: 3 x 10/arm

Bålvridningar m viktskiva: 3 x 20

Ryggups, raka armar och ben, lyft både och: 3 x 20

**Dag 3**

**Skogsvallen/friidrottsbana:**

Löpning: 8 x 300 m (1-1.20 min) + 100 m max, vila 1 min efter 300 m och 2 min efter 100 m
För er med knäproblem: 8 x 200 m roddmaskin, max 45 sek, vila 1 min mellan

**Dag 4**

**Gymmet:**

Frivändningar: 4 x 8

Marklyft: 4 x 8

Bänkpress: 3 x 8, 3 x 6

Chins: 3 x max

Roddrag m hantel: 3 x 10/arm

Höftlyft + vridning i superset: 4 x 12 + 5/sida

**Dag 5**

Aktiv vila, promenad, cykeltur eller liknande 30 min

**Vecka 27:**

**Dag 1**

**Gymmet:**

Frivändningar med stöt: 4 x 6
Marklyft: 4 x 8
Upphopp på låda: 4 x 6
Axelcurl: 4 x 10/arm

Dips, ställning: 4 x 8

Fällkniven/ryggups: 3 x 20

**Dag 2
Skogsvallen/friidrottsbana:
Löpning:** 5 x 800m, vila 3 min mellan. Sikta på mellan 3-4 min.
Alternativt för er med knäproblem: Spinningpass 60 min

**Dag 3
Gymmet:**

Raka framfall: 4 x 10
Bencurl, fram/baksida i maskin: 4 x 10 (alternativt utfall/baksida lår 2 och 2)
Tåhävningar: 3 x 40
Chins: 3 x max
Höga roddrag m kroppsvikt: 3 x 10
Bicepscurl m hantel: 3 x 10/arm

**Dag 4**

**Ormberget liften eller motsvarande brant backe**8 varv, gåvila ned
För er med knäproblem: 8 x 500 m rodd, max 2 min, vila 1 min mellan

**Dag 5**
Aktiv vila, promenad, cykeltur eller liknande 30 min

**Vecka 28
Dag 1**

**Backintervaller/spänst:**

Löpning: Ormberget eller motsvarande, halva backen: 12 varv i 2 set, vila 3 min efter 6 varv, gåvila ned

Alternativt för er med knäproblem: Spinningpass 60 min

Skidskohopp: 5 set x 6 hopp

Jämfotahopp rakt fram: 5 x 5

70: situps/armhävningar

**Dag 2**

**Gymmet:**

Knäböj: 4 x 8

Utfall: 4 x 8/ben

Raka framfall, baksida: 4 x 10

Tåhävningar: 3 x 40

Axelpress m stång: 4 x 8
Axlar, front/flies m viktskivor: 3 x 10 i superset

Bålvridningar m viktskiva: 4 x 20

Ryggups, raka armar och ben, lyft både och: 4 x 20

**Dag 3**

**Skogsvallen/friidrottsbana:**

Löpning: 10 x 200 m + 100 m, vila 1 min efter 200 m och 2 min efter 100 m
För er med knäproblem: 10 x 150 m roddmaskin på max, vila 1 min mellan

**Dag 4**

**Gymmet:**

Frivändningar: 4 x 6

Marklyft: 4 x 6

Bänkpress: 2 x 8, 2 x 6, 2 x 4

Chins: 3 x max

Roddrag m hantel: 3 x 10/arm

Höftlyft + vridning i superset: 4 x 12 + 5/sida

**Dag 5**
Aktiv vila, promenad, cykeltur eller liknande 30 min

**Vecka 29:**

**Dag 1**

**Gymmet:**

Frivändningar med stöt: 4 x 6
Marklyft: 4 x 6
Upphopp på låda: 4 x 6
Axelcurl: 4 x 10/arm

Dips, ställning: 4 x 8

Fällkniven/ryggups: 4 x 20

**Dag 2
Skogsvallen/friidrottsbana:
Löpning:** 8 x 400m, vila 3 min mellan. Sikta på mellan 1.30-2 min.
För er med knäproblem: Cykelintervaller, 12 x 1 min, 120 rpm med lätt motstånd, vila 1 min mellan

**Dag 3
Gymmet:**

Raka framfall: 4 x 10
Bencurl, fram/baksida i maskin: 4 x 10 (alternativt utfall/baksida lår 2 och 2)
Tåhävningar: 3 x 40
Chins: 3 x max
Höga roddrag: 3 x 10
Bicepscurl m hantel: 3 x 10/arm
Triceps m rep: 3 x 10

**Dag 4**

**Niporna eller motsvarande sandbacke**10 varv + 8 ruscher på 100 m fördelat på 2 set (5 + 4)
Vila 30 sek mellan intervallerna och 3 min mellan seten
För er med knäproblem, cykel: 12 x 45 sek i 110 rpm med tungt motstånd, vila 45 sek mellan

**Dag 5**
Aktiv vila, promenad, cykeltur eller liknande 30 min

**Vecka 30**

**Dag 1**

**Sön 22 juli:**

Skogsvallen/friidrottsbana
Snabbhet maxlöpningar
5 x 60 m

5 x 30 m, starta på mage
5 x 20 m

Jämfota hopp uppförslutning/trappor: 5 x 5

80: situps, armhävningar, ryggups
För er med knäproblem: 15 x 30 sek på 120 rpm med lätt motstånd, 30 sek vila mellan

**Dag 2**

**Gymmet**

Marklyft: 4 x 8

Utfall: 4 x 8/ben

Raka framfall, baksida: 4 x 10

Tåhävningar: 3 x 40
Bänkpress: 2 x 8, 2 x 4, 2 x 2

Bålvridningar m viktskiva: 4 x 20
Höftlyft: 3 x 15/sida

**Dag 3
Ormberget eller liknande**
10 x korta backintervaller, ca 25 sek, fördelat på 2 set, vila 3 min mellan, 30 sek mellan intervallerna
100: situps
För er med knäproblem: 20 x 100 m maxrodd, vila 45 sek mellan

**Dag 4
Gymmet**
Knäböj: 2 x 8, 2 x 6 , 2 x 4
Bencurl, fram/baksida i maskin: 4 x 10 (alternativt utfall/baksida lår 2 och 2)
Chins: 3 x max
Stående axelpress: 4 x 8
Dips: 4 x 10
Axlar, front/flies m viktskivor: 3 x 10 i superset
Triceps med rep: 3 x 10

**Dag 5**
Aktiv vila, promenad, cykeltur eller liknande 30 min

**Lycka till!!
Fystester V31, återkommer med datum och tider.**