

Löppass I  
Enköpings HF P16

# INTERVALL

-LÖP PÅ 90% AV VO<sub>2</sub>-MAX

1, 1 ½, 2, 2 ½, 3 MIN LÖPNING.  
30 S VILA MELLAN VARJE

2 MIN VILA

3, 2 ½, 2, 1 ½, 1 MIN LÖPNING  
30 S VILA MELLAN VARJE

Löppass 2  
Enköpings HF P16

# INTERVALL

-LÖP PÅ 85-95% AV VO2-MAX

1 KM

4 STRÄCKOR

1 MIN VILA MELLAN VARJE INTERVALL

Löppass 3  
Enköpings HF P16

# INTERVALL

-LÖP PÅ 85-95% AV VO2-MAX

## 30/30 ELLER 15/15

LÖP 30S, VILA 30S ELLER LÖP 15S, VILA 15S

## 8, ELLER 10 MIN JOBB.

VILA 2 MIN  
REPETERA.

Löppass 4  
Enköpings HF P16

# INTERVALL

-LÖP PÅ 85-95% AV VO2-MAX

## 4MIN LÖP, 2MIN

## JOGG

*UPPREPAS 4, ELLER 5, GÅNGER*

## JOGGA NER!

Löppass 5  
Enköpings HF P16

# INTERVALL

-LÖP PÅ 85-95% AV VO2-MAX

JOGG 1 MIN, LÖP  
12MIN, (NED)JOGG  
1 MIN

Löppass 6  
Enköpings HF P16

# LÅNGLÖP

-LÖP PÅ 75-80% AV VO2-MAX

## 5KM ELLER 7,5KM

-STRÄVA EFTER  
TIDSFÖRBÄTTRING VARJE GÅNG  
DETTA PASS SPRINGS =  
EJ UNDERHÅLL!

Fart-/Mobilitetspass  
Enköpings HF P16

# SNABBHET/RÖRLIGHET

DENNA DEL AV VERKSAMHETEN SKER LÖPANDE PÅ GOLVPASSEN I HALL, ALT. SOM KOMPLEMENT TILL NÅGOT AV VÅRA STYRKEPASS.

*RÖRLIGHET MED GRAVITATION,  
OCH/ELLER LÄTT VIKT SOM  
MOTSTÅND. SNABBHET MED FOKUS  
PÅ ACCELERATION, OCH 10-, ELLER  
40-METERSLÖPNINGAR, SAMT  
SNABBA FÖTTER; OCH TILL VISS DEL  
KNÄSTABILISERANDE ARBETE.*

Styrkepass I  
Enköpings HF P16

# GRUNDSTYRKA

-MED EGEN KROPPSVIKT

- \* ARMHÄVNINGAR: BREDA/VANLIGA/SMALA, 35/ST
- \* SITUPS VANLIGA/MED VRID, 50/ST
- \* RYGGGLYFT LÅSTA ARMAR/MED "SIM", 40/ST
- \* FÄLLKNIV MED RULL, 25ST
- \* BURPEES M. HOPP, 25ST
- \* UTFALLSSTEG/UTFALLSSTEG M. VRID, 25/BEN/ST
- \* UPPHOPP/SQUAT JUMP, 20\*2
- \* PLANKA, 3\*45S
- \* SIDOPLANKA 3\*30S/SIDA
- \* SKRIDSKOHOPP 25ST/BEN
- \* CHINS/PULL-UPS, AMRAP\*
- \* DIPS, AMRAP\*
- \* PISTOL SQUATS, 12ST/BEN
- \* KNÄBÖJ, AMRAP\*
- \* SUPERMAN 30/SIDA
- \* EXTEND/RETRACT 15ST
- \* FALLANDE HAMSTRING, AMRAP\*

\* AMRAP = AS MANY REPS AS POSSIBLE

Styrkepass 2  
Enköpings HF P16

# GYM UNDERKROPP

SCHEMA ENL. ÖVERENSKOMMELSE MED TRÄNARE/LEDARE.  
NIVÅANPASSAD DEL SOM GÖRS ANTINGEN MED KVAFT,  
STÅNG ELLER STÅNG MED VIKT/MASKINER.

- \* *MARKLYFT / RUMÄNSKA MARKLYFT*
- \* *KNÄBÖJ (M. VIKT PÅ BOSU-BOLL)*
- \* *UTFALL (M. VIKT/STÅNG)*
- \* *FRONTBÖJ*
- \* *GOOD MORNINGS*
- \* *HOPPIGÅNG PÅ BOX/LÅDA*

Styrkepass 3  
Enköpings HF P16

# GYM ÖVERKROPP

SCHEMA ENL. ÖVERENSKOMMELSE MED TRÄNARE/LEDARE. NIVÅANPASSAD DEL SOM GÖRS ANTINGEN MED KVAST, STÅNG ELLER STÅNG MED VIKT/MASKINER.

- \* BÄNKPRESS
- \* MILITÄRPRESS
- \* HANTELPRESS
- \* STÅENDE RODD
- \* RUSSIAN TWIST (M. VIKT) / STÅENDE RUSSIAN TWIST
- \* CHINS (M. VIKT)
- \* DIPS (M. VIKT)

Styrkepass 4  
Enköpings HF P16

# GYM HELKROPP

## (EXPLOSIVT)

SCHEMA ENL. ÖVERENSKOMMELSE MED TRÄNARE/LEDARE. NIVÅANPASSAD DEL SOM GÖRS ANTINGEN MED KVAST, STÅNG ELLER STÅNG MED VIKT/MASKINER.

- \* FRIVÄNDNING
- \* ARMHÄVNING MED KORSANDE FÖRFLYTTNING PÅ STEP-UPBRÄDA
- \* MAN MAKER
- \* UTFALL MED HOPP
- \* HANDSTÅENDE (MED HÄV)
- \* KETTLEBELL SWINGS (2 ARMAR / 1 ARM I TAGET)