**Löppass 1**

1. Uppvärmning 1 km
2. Långdistans med klocka/tid 4,7km+2,1km Axamo eller 6 km Hallbystugan.

Nivå 1

* 5 min jogga (70%)
* 5 min intervall 40s 100% /20s 50%, så kallat 40-20, det blir 5ggr vardera.
* 5 min jogga (70%)
* 4,5 min intervall 70s 90%/20s 50%, så kallat 70-20, det blir 3 ggr vardera.
* Jogga resten av sträckan 70-80% beroende på dagsform.

 Nivå 2

* 5 min jogga (60%)
* 5 min intervall 30s 100% /20s 50%, så kallat 30-20, det blir 6ggr vardera.
* 5 min jogga (60%)
* 7 min intervall 50s 80%/20s 50%, så kallat 50-20, det blir 10 ggr vardera.
* Jogga resten av sträckan 60-80% beroende på dagsform.

Nivå 3

* Jogga 5 km i eget tempo.
* Nedjogg, rörlighet och stretch

**Löppass 2**

1. Uppvärmning jogga 2 km (70%)
2. Korta intervaller 10x5m, 10x10m
3. Sprid ut 10 tennisbollar, stenar, kottar eller annat i en cirkel runt dig med en radie på ca 6m. Samla så snabbt du kan in dem i din cirkel. Ta tid och försök slå din egen tid. 3ggr
4. Maxlöpningar i 100m backe med medellut där du säkerställer aktiva armar och något högre knäuppdrag än vanligt. Backträning i lagom brant backe (hälften av Hallbystugans lutning och ca 100m lång)

Nivå 1

* Spring max uppför backen- ”dansa” ner- gör 5 burpees- stå på ena benet helt still i 15s med kontroll(varannan sida varannan omgång)- spring sedan uppför backen igen. Upprepa 10ggr vila 4 minuter efter.
* Spring max uppför backen- gör 5st ”gå ut och gå ihop” (båda fötter i marken, böj fram så att även händerna är i marken- gå ut i plankan, håll 2s, gå tillbaka)- ”dansa” ner- spring sedan uppför backen igen. Upprepa 10 ggr

Nivå 2

* Spring max uppför backen- ”dansa” ner- gör 2 burpees- stå på ena benet helt still i 15s med kontroll(varannan sida varannan omgång)- spring sedan uppför backen igen. Upprepa 8 ggr vila 4 minuter efter.
* Spring max uppför backen- gör 5st ”gå ut och gå ihop” (båda fötter i marken, böj fram så att även händerna är i marken- gå ut i plankan, håll 2s, gå tillbaka)- ”dansa” ner- spring sedan uppför backen igen. Upprepa 5 ggr

Nivå 3

* Gå uppför och nerför backen 10 ggr utan vila mellan.
* Nedjogg, rörlighet och stretch

**Löppass 3**

1. Uppvärmning 1 km
2. Trippelintervaller á la Hallbys herrar

 Nivå 1

* 800m- vila lika lång tid det tog att springa alt spring med kompis- 500m vila lika lång tid det tog att springa-200m- 5 min aktiv vila med 20 mage/20 rygg/10 push-ups/10 triceps på bänk alt staket. Upprepa 5ggr trippelintervall och 5ggr aktiv styrka.

Nivå 2

* 500m- vila lika lång tid det tog att springa alt spring med kompis- 200m vila lika lång tid det tog att springa-100m- 4 min aktiv vila med 20 mage/20 rygg/10 push-ups/10 triceps på bänk alt staket. Upprepa 5ggr trippelintervall och 5ggr aktiv styrka.

Nivå 3

* 300 m- vila lika lång tid det tog att springa alt spring med en kompis-200m vila lika lång tid det tog att springa-100m 4 min aktiv vila med 20 mage/20 rygg/10 push-ups/10 triceps på bänk alt staket. Upprepa 5ggr trippelintervall och 5ggr aktiv styrka
* Nedjogg, rörlighet och stretch

**Löppass 4**

1. Uppvärmning 1 km.

Nivå 1

* 6st 500meters intervaller, så snabbt ni kan och orkar- vila lika lång tid det tog att springa alternativt kör med en kompis + 10x20m

Nivå 2

* 6st 300meters intervaller, så snabbt ni kan och orkar- vila lika lång tid det tog att springa alternativt kör med en kompis. + 10x20m

Nivå 3

* 5st 300meters intervaller + 10x20m
1. Intervaller i lång och brant backe á la Hallbystugan.
* 5 ggr upp och ner, vila lika lång tid det tar att komma upp alternativt kör med en kompis. Gå om man behöver men säkerställ aktiv armpendling alltid.
* Nedjogg, rörlighet och stretch.

**Styrka 1**

45 minutes tabata YOUTUBE

**Styrka 2**

15 burpees m ordentliga upphopp

60 meter gå på alla fyra, tyngd även på armar

60 meter utfallssteg

1 minut plankan

20 mountain climbers

60 meter kräftgång (triceps)

60 meter jämfotahopp ”tysta”

20 Hitlers hund

Nivå 1 7 repetitioner med minst 5 min vila mellan

Nivå 2 5 repetitioner med minst 5 minuter vila mellan

Nivå 3 3 repetitioner med minst 5 minuter vila mellan

Skaka loss/gå eller jogga långsamt under 5 minuters aktiv vila

* Nedjogg, rörlighet och stretch.

**Styrka 3**

Valfritt pass med cirkelträning/styrka/tabata via app eller youtube

Du väljer själv nivå 1-3 på samtliga pass. Hör av dig till mig om du vill ha hjälp att anpassa din träning eller vill bolla vilken nivå du ska välja! Du växlar mellan dessa två veckor.

Vecka 1 Vecka 2

Tisdag styrka 1 styrka 1

Torsdag löppass 1 löppass 2

Fredag styrka 2 styrka 2

Söndag löppass 3 löppass 4