**Regler:** (minuter = ’ & ’’ = sekunder) (2x2x200m = 2 serier x 2 repetitioner x 200m)

(P=Pojkar & F=Flickor). Om tider eller hastigheter inte står i passet kolla längst ner på sidan eller se hänvisningar, Exempel (se sida 12). (t = Tröskelfart och e = lugn jogg)

V44

Hårdare vecka

**Tis** Alla Uppvärmning 10’ jogg + löpskolning/benpendlingarTjejer/V-F Fartlek: 6’-5’-4’-3’-2’-1’-1’ Vila: 90’’ lugn jogg Lucas Fartlek: 8’-7’-6’-5’-4’-3’-2’-1’ Vila: 90’’ lugn jogg Alla Kort backe x 10. Vila: Gå vila. Farter: 90% Alla Bålstyrka Block A + Fotstyrka (se sida: 3-5)

**Tors** Alla - 20’ jogg. 2x10x100m, Vila 15’’ och serie vila 4’ Fart (P: 17-18’’ F: 19-20’’) Nerjogg 15’ med Elin. Prehab 1 och Fotstyrka (se sida 3-5)

**Fre** Alla – 4km distans. Långbacke 4x4x30’’ Fart (80%). Vila jogg vila och serievila 4’. Nerjogg tillbaka. Eventuellt specialstyrka.

**Sön** Alla – Distans 30-45’. Häckrörlighet + Benstyrka + Fotstyrka (se sida 3-5)

V45

Lättare vecka

**Tis** Alla – 30’ distans. Häckrörlighet + Prehab 1 + Medicinboll + Fotstyrka (se sida 3-5)

**Tors** F – 20’ cykel. P – 20’ jogg. Alla - Häckrörlighet + Gymnastikrörlighet + Prehab 2 + Fotstyrka (se sida 3-5)

**Fre** Alla – 10km distans (två varv runt 5km spåret). Konditionsstyrka (se sida 3-5)

**Sön** Alla – 30’ distans. Häckrörlighet + Prehab 3 + Bålstyrka + Fotstyrka (se sida 3-5)

**V.44 Farter och tider på intervaller.**

Tisdag

(Hastighet per kilometer)

Tjejer: 6’-5’-4’-3’-2’-1’-1’ = 5’ – 4,50’ – 4,40’ – 4,30’ - 4,20’ – 4,10’ – 4’.

V-F: 6’-5’-4’-3’-2’-1’-1’ = 4,30’ – 4,20’ – 4,10’ – 4’ – 3,50’ – 3,40’ – 3,30’.

Lucas: 8’-7’-6’-5’-4’-3’-2’-1’ = 4,10’ – 4’ – 3,50’ – 3,40’ – 3,30’ – 3,20’ – 3,10’ – 3’.

V46

Hårdare vecka

**Tis** Alla – Jogg till oset + löpskolning/benpendlingar. 3x4x1’. Vila 30’’ och serievila 4’. Nerjogg till hallen + 15’ med Elin. Prehab 1 + Fotstyrka. (se sida 3-5)

**Tors** Alla – Jogg 10’ + löpskolning/benpendlingar. Fartlek 2’-3’-3’-4’-4’-3’-3’-2’. Vila 90’’ (150’’ mellan 4’ intervallerna) (farter se sida 10). Nerjogg 15’ med Elin. Häckrörlighet + Prehab 2 + Fotstyrka. (se sida 3-5)

**Fre**  Alla - 2km jogg. Löpskolning/benpendlingar. 4-6x1200m, Vila 2-3’ (Tröskel) Lucas - 1x1-2x2-1x3-2x2-1x1, Vila 90’’ (4,30-4,50). Alla - Nerjogg 2km

**Sön** Alla – 30-45’ distans. Häckrörlighet + Benstyrka + Fotstyrka. (se sida 3-5)

V47

Hårdare vecka (t = Tröskelfart och e = lugn jogg)

**Tis** Alla – Jogg 10’ + löpskolning/benpendlingar. Fartlek 2 x 5’t – 4’e – 4’t – 3’e – 3’t – 2’e. Serievila 5’. Häckrörlighet + Prehab 3 + Fotstyrka. (se sida 3-5)

**Tors** Alla – 20’ jogg + löpskolning/benpendlingar. 2x10x100m kurva. Vila 15’’ och serie vila 4’ (P: 17-18’’ F: 19-20’’. Nerjogg 15’ med Elin. Häckrörlighet + Prehab 1 + Fotstyrka. (se sida 3-5)

**Fre** Alla – Uppvärmning 2km + löpskolning/benpendlingar. 4-6x2000m, Vila 2-4’. (Eventuellt serievila 6’). Nerjogg 1.2km.

**Sön** Alla - 30-45’ distans. Häckrörlighet + Benstyrka + Fotstyrka. (se sida 3-5)

V48

Lättare vecka

**Tis** Alla – 20’ jogg. Kortbacke x10. Fart (90%). Häckrörlighet + Gymnastikrörlighet + Prehab 2 + Fotstyrka. (se sida 3-5)

**Tors** Alla – 20’ jogg. Häckrörlighet + Gymnastikrörlighet + Bålstyrka Block A + Fotstyrka. (se sida 3-5)

**Fre** Alla – 10km distans (2 varv runt 5km spåret). Konditionsstyrka. (se sida 3-5)

**Sön** Alla – 30’ distans. Häckrörlighet + Medicinboll + Bålstyrka Block B + Fotstyrka. (se sida 3-5)

**As**

**Övningsbank**

**Prehab 1**

Fötter Knän

Twisthopp 2x15m Draken 3x6/ben

Enbenshopp över linje 2x15m/ben Skridskohopp 2x20m

Rygg Bål

Plankan 4x45’’ Situps på pilatesboll 3x15

Rygglyft 3x20 Russian twist 3x15

**Prehab 2**

Fötter Höft

Tåhäv (3 håll) 2x20 Musslan med gummiband 2x10/sida

Gummiband 5-10’ Gummiband 2x10/sida

Balansboll 3x1’/ben Höftlyft 3x10

Hamstring Knä

Draken, böjt ben uppåt/bakåt 3x6 Uppgång på ett ben från bänk, viktskiva på bröstet 2x10/ben

Flow-in mattan 2x50 Draken 3x6/ben

**Prehab 3**

Hamstring Bål

Flow-in mattan 2x50 Fällkniv med 5kg vikt 3x10

The Glider 2x10/ben Situps på pilatesboll 3x15

Höft Rygg

Höftlyft på pilatesboll 2x10 Drag med stång i ryggbänk 3x10

Musslan med gummiband 2x10/sida Plankan 4x45’’

Gummiband 2x10/sida

**Medicinboll**

Bakåtkast 3x10

Framåtkast 3x10

Djupa sidokast 3x10/sida

Inkast från höftlyft position 3x10

Russian twist med medicinboll 3x15/sida

Explosiva kast i marken 3x10

Rygglyft kast med medicinboll 3x10

**Bålstyrka**

Benknuffar 3x10-15

Gående plankan 4x1’

Sidoplankan 4x45’’

Sneda situps

Rygglyft 3x20

Höftlyft 3x20

Superman 4x45’’

Armhävningar 3x15-20

Dips 3x15-20

**Konditionstyrka**

2x10’

16 reps per övning

Sida 1. Armhävningar, Dips och Utfallsteg (hopp)

Sida 2. Fällkniv, Burpees och Höftlyft

**Benstyrka**

Måste göras först

3x50 hopprep

Valfri ordning

Utfallsteg 3x20 med viktstång (minst 13kg)

Tåhäv i maskin 3x15-20 (3 håll) (20-40kg)

Explosiva knäböj (Bara vid tränares närvaro)

**Häckrörlighet (Lång)**

Vanlig övergång 2 gånger

Direkt övergång 2 gånger

Direkt övergång bakåt 2 gånger

Höga knän på sidan (2framåt 1bakåt) 2 gånger/sida

Höga knän på sidan med snurr 2 gånger

Pingvinen 2 gånger

Fötterna på sidan (svåra) 2 gånger/sida

Över under på sidan 2 gånger

Över under framåt 2 gånger

**Häckrörlighet (Kort)**

Vanlig övergång 2 gånger

Direkt övergång 2 gånger

Direktövergång bakåt 2 gånger

Höga knän på sidan 2 gånger

Höga knän på sidan med snurr 2 gånger

Pingvinen 2 gånger

Fötterna på sidan (lätta) 2 gånger/sida

**Gymnastikrörlighet**

Liggande väderkvarn på mage och rygg 15/sida

Rulla över huvudet 2x10

Häckrullningar 2x10/sida

Good morning 2x10

Kullerbyttor framåt 2x10

Bakåt kullerbyttor 2x5

Stocken 1x20m/sida

Björnen 2x20m

Kaninskutt 2x20m

Larven 2x20m