**Programmet är för träning måndag-tisdag-onsdag-torsdag-fredag sedan vila lördag-söndag.**

* **Varje dag**  
  **10 st Armhävningar(öka med 5 st varje vecka)  
  10 st Benböj (öka med 5 st varje vecka)  
  20 st Situps (öka med 5 st varje vecka)**
* **Hopp Program (Mån-Ons-Fre)  
  1. 3 min hopprep  
  2. 3\*10 hopp (Knä mot bröst) 30 sek vila mellan varje set  
  3. 3\*10 hopp (Häl mot bak) 30 sek vila mellan varje set  
  4. 3\*10 hopp (Returtagning) 30 sek vila mellan varje set  
  5. 3 min hopprep  
    
  Hoppa på ett ben(2 min vila mellan varje ny övning)  
  6. 3\*20 meter starta från jämfota, ta långa skutt, byt fot varje steg och gå tillbaka  
  7. 3\*15 meter jämfotahopp  
  8. 3\*25 meter HHH/VVV/HHH  
  9. 3\*20 meter HHHHHHHHHH  
  10.3\*20 meter VVVVVVVVVV  
  11. 3\*30 meter soldatmarsch**
* **Varje dag börjar med detta.**
* Ryck 3 set (öka med 1 set varje vecka)  
  Spring 25 meter- gå 10-15 meter  
  Spring 50 meter – gå 10-15 meter  
  Spring 75 meter – gå ca 75 meter  
  Detta var 1 st set  
  Vila 3-4 minuter  
  **Måndag**
* Intervaller  
  3 X 50 meter Gå tillbaka 75% av maxfart   
  vila 2 minuter  
  2 X 30 meter MAXFART Gå tillbaka  
  vila 2 minuter  
  2 X 40 meter MAXFART Gå tillbaka  
  Vila 2 minuter  
  2 X 50 meter MAXFART Gå tillbaka
* Varva ner och **gör hopp program**

**Tisdag**

* Ordentlig uppvärmning
* 3 set ryck(öka 1 set varje vecka, vecka 2 kör 4 set osv). Varva ner och stretcha

**Onsdag**

* Ordentlig uppvärmning
* Ryck 3 set (öka med 1 set varje vecka)Spring 25 meter- gå 10-15 meterSpring 50 meter – gå 10-15 meterSpring 75 meter – gå ca 75 meter. Detta var 1 st set, Vila 3-4 minuter
* **Intervaller ”Flygande start”Passera startlinjen i maxfart och håll den hela sträckan**
* 4 X 20 meter MAXFART Gå tillbaka Vila 4 minuter
* 4 X 30 meter MAXFART Gå tillbaka Vila 4 minuter
* 4 X 40 meter MAXFART Gå tillbaka Vila 4 minuter
* 4 X 20 meter MAXFART Gå tillbaka
* Varva ner och **gör hopp program**

**Torsdag**

* Ordentlig uppvärmning
* 3 set ryck(öka 1 set varje vecka, vecka 2 kör 4 set osv)
* Varva ner och stretcha
* **Fredag**
* Ordentlig uppvärmning  
  Ryck 3 set (öka med 1 set varje vecka)
* Intervaller 3 X 50 meter Gå tillbaka 75% av maxfart vila 2 minuter
* 2 X 30 meter MAXFART Gå tillbaka vila 2 minuter
* 2 X 40 meter MAXFART Gå tillbaka Vila 2 minuter
* 2 X 50 meter MAXFART Gå tillbaka
* Varva ner och **gör hopp program**