**v.27**

Måndag Kondition

1. Uppvärmning, valfri uppvärmning ex lätt jogg eller cykling

20 Utfallssteg
20 Knäböj
20 Skridskosteg
20 Indianhopp
20 Höga knän
20 Hälsparkar
20 Höftlyft (jucken)

1. Backträning:
Hitta en backe som tar 40 sekunder att springa snabbt uppför.
Spring upp i hög hastighet och gång alt lugn jogg ner. Starta direkt när du kommer ner.
Upprepa detta 5 gånger.
2. Halvera sträckan och gör på samma sätt, sprint uppför och gång alt lugn jogg ner.
Upprepa detta 5 gånger.

Tisdag Styrka

1. Uppvärmning, valfri uppvärmning ex lätt jogg eller cykling

20 armhävningar
20 situps
20 Knäböj
20 utfallssteg
20 upphopp

1. Gym

Hitta en vikt som ni känner er trygga med cirka 70% av ert max

Marklyft 4x 6-8 rep
Front utfallsteg 4x 6-8 rep
Front benböj 4x 6-8 rep

Goodmorning 4x10 rep

1. Cirkelträning
3-5 varv jobba 30 s, vila 20
Planka
Russina twist Vikt
Benpendling
Utfallssteg med rotation

**Om ni inter har tillgång till gym, uppsök ett utomhusgym och kör 3 varv med 6-8 rep på varje övning.**

Onsdag Kondition

1. Uppvärmning, valfri uppvärmning ex lätt jogg eller cykling
20 Utfallssteg
20 Knäböj
20 Skridskosteg
20 Indianhopp
20 Höga knän
20 Hälsparkar
20 Höftlyft (jucken)
2. Intervaller 400 m
Spring sträckan och vila i 60 sekunder mellan varje intevall. Upprepa detta 6 gånger. Vila sedan i 4 minuter och upprepa sedan 6 intervaller.
upplägg:
6 intervaller á 400m med 60 sekunder efter varje intervall=1set
vila 4 min
6 intervaller á 400m med 60 sekunders vila efter varje intervall=1 set.

Torsdag Styrka

1. Uppvärmning, valfri uppvärmning ex lätt jogg eller cykling

20 armhävningar
20 situps
20 Knäböj
20 utfallssteg
20 upphopp

1. Hitta en vikt som ni känner er trygga med cirka 70% av ert max, inte maxa!!!!

Bänkpress 4x 6-8 rep
Frivändning 4x 6-8 rep

Stående rodd 4x 6-8 rep

Landmine rotation 4x 10 rep

1. Cirkelträning
3-5 varv jobba 30 s, vila 20
Planka
Benpendling

Gående rotation vikt
Kettlebell swing

**Om ni inter har tillgång till gym, uppsök ett utomhusgym och kör 3 varv med 6-8 rep på varje övning.**

Lördag Rörlighet

Gå en promenad – 30-40 min som uppvärmning
Hitta ett rörlighetsprogram som ni genomför, exempelvis googla eller sök på youtube.

Rörlighet

Nedan ser ni exempel på rörlighetspass som ni kan ta del av:

<https://www.youtube.com/watch?v=qO-By5DTQho>

<https://www.youtube.com/watch?v=4u_U7OZeMqA>

<https://www.youtube.com/watch?v=xXEeJDPLFd8>

<https://www.youtube.com/watch?v=-xXUuRi_hkU>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZKHNXM7Qy3Q>