**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>