**Vecka 2 (v.28)**

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. DANA 300 m   
   Mät upp en sträcka av 50 m och placera koner som markörer. Spring sträckan 6 gånger totalt 300 m vilket är ett set. Sikta på att klara varje set på 1 min, 10 sekunder/50 m. Vila 2 min och upprepa detta 3 gånger till.   
   upplägg:  
   1 set, 6x50m, totalt 300 m   
   vila 2 min  
   set 2, 6x50m, totalt 300 m

Vila 2 min  
set 3, 6x50m, totalt 300 m  
Vila 2 min  
set 3, 6x50m, totalt 300 m

Tisdag

1. Uppvärmning, valfri uppvärmning ex lätt jogg eller cykling
2. 3 varv av följande

Shuttle run (sprint) 50 m   
10 Burpees

10 Crunches  
10 Finger to toe   
10 Benpendling   
10 Knäböj med upphopp  
10 Planka med axeltouch

1. AMRAP 10-15 min. Vilket innebär att ni ska göra så många rundor som möjligt av följande övningar:   
   7 Thrusters (vikt)  
   7 Russian twist (vikt)  
   7 Marklyft  
   7 Utfallssteg med rotation (vikt)

Onsdag

1. Uppvärmning, valfri uppvärmning ex lätt jogg eller cykling

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

1. 3 varv

8 Utfallshopp  
3 jämfota hopp med kort markkontakt   
8 Skridskohopp  
8 Skridskohopp Bakåt  
8 Vristhopp   
8+8 enbenshopp över hinder/linje

1. 40-50 minuters distansträning   
   tempot ska vara ”snacktempo”.

Torsdag

1. Uppvärmning, valfri uppvärmning ex lätt jogg eller cykling

20 Russian twist   
20 Situps  
20 Armhävning  
20 Knäböj

1. Gym   
   Bänkpress 3x8   
   Benböj Front 3x8  
   Marklyft 3x8  
   Frivändning 3x8  
   Pullups 3xmax  
   Back utfallssteg 3x 8 (4 vardera ben)

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

Lördag Rörlighet

1. Gå en promenad – 30-40 min som uppvärmning   
   hitta ett rörlighetsprogram på 10-20 min som ni utför.