**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.