**Vecka 3 (v.29)**

Måndag

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

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, inte maxa!!!!

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
Russian twist Vikt
Benpendling
Bergsklättraren
Höftlyft (jucken)

Onsdag

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 90 sekunder mellan varje intevall. Upprepa detta 5 gånger. Vila sedan i 4 minuter och upprepa sedan 5 intervaller.
upplägg:
5 intervaller á 400m med 90 sekunder efter varje intervall=1set
vila 4 min
5 intervaller á 200m med 60 sekunders vila efter varje intervall=1 set.

Torsdag

1. Uppvärmning, valfri uppvärmning ex lätt jogg eller cykling

20 Burpees
20 Finger to toe
20 Skridskosteg
20 Utfallssteg
20 Upphopp

20 crunches

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 varv jobba 30 s, vila 20
Planka
Benpendling

Utfallssteg med rotation

Lördag

1. Löpning – 30-40 min som uppvärmning
Rörlighetsprogram 15-30 min