**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