**Vecka 5 (v.31)**

Pass 1

A) 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.

Halvera sträckan och gör på samma sätt, sprint uppför och gång alt lugn jogg ner.   
Upprepa detta 5 gånger

Pass 2

1. Uppvärmning, valfri uppvärmning ex lätt jogg eller cykling

20 armhävningar  
20 situps   
20 Knäböj  
20 Russian twist

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  
   sidoplanka V+H  
   Russina twist Vikt   
   Benpendling

Pass 3

1. Uppvärmning, valfri uppvärmning ex lätt jogg eller cykling   
   20 Knäböj   
   20 Indianhopp  
   20 Höga knän   
   20 Hälsparkar  
   20 Höftlyft (jucken)
2. 3 varv av:   
   10 Utfallshopp  
   10 Jämfota hopp djupa  
   10 Skridskohopp  
   10 Skridskohopp Bakåt  
   10 Vristhopp   
    enbenshopp kvadrat
3. Intervaller 400 m   
   Spring sträckan och vila i 90 sekunder mellan varje intervall. Upprepa detta 4 gånger. Vila sedan i 5 minuter och upprepa sedan 4 intervaller.   
   upplägg:   
   4 intervaller á 400m med 90 sekunder efter varje intervall=1set   
   vila 4 min   
   4 intervaller á 400m med 90 sekunders vila efter varje intervall=1 set.

Pass 4

1. Uppvärmning, valfri uppvärmning ex lätt jogg eller cykling

20 armhävningar  
20 situps   
20 Knäböj  
20 utfallssteg  
20 upphopp

1. Gym  
   Bänkpress 3x 6-8 rep  
   Frivändning 3x 6-8 rep

Stående rodd 3x 6-8 rep

Landmine rotation 3x 10 rep

1. Cirkelträning   
   3-5 varv jobba 30 s, vila 20  
   Planka   
   Armhävning

Benpendling

Utfallssteg med rotation   
Finger to toe