**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