Individuella pass – period 2 (v.27 – 31)

**Pass 1:** Styrka (tyngre vikter denna period)

Uppvärmning 10-15 min (cykel alt. löpning)

* Knäböj 4 x 6-8 reps
* Utfall 3 x 6/ben (viktskiva) (utmaning – raka armar)
* Utfall sida 3 x 6/ben (viktskiva) (utmaning – raka armar)
* Utfall bakåt 3 x 6/ben (viktskiva) (utmaning – raka armar)
* Legcurl (baksida) 3 x 8-10/ben
* Chins 3 x max
* Dips 3 x max
* Militärpress (fram) 3 x 8 reps
* Mage i chinsräck 3 x 10 reps
* Plankan (vanlig) 2 x 1 min
* Plankan (sida) 2 x 1 min

**Pass 2:** Intervaller (löpning)

Uppvärmning 20 min

5 x 4 min (70-80%) Vila 2 min

alternativt

90 sek arbete/30 sek vila (80-85%) 10 st, vila 5 min, sen 10 st till

**Pass 3:** Styrka (tyngre vikter denna period)

Uppvärmning 10-15 min (cykel alt. löpning)

* Knäböj med press (bak) 3 x 8 reps
* Knäböj (fram) 3 x 6-8 reps
* Baksida lår (pilatesboll) 3 x 10/ben
* Bellyback (rygg) 3 x 15 reps (viktskiva)
* Armhävning (vanlig) 2 x max
* Armhävning (smal) 2 x max
* Situps (raka) 2 x max
* Situps (sneda) 2 x max
* Bålrotation (viktskiva) 3 x 10 reps

**Pass 4:** Löpning (distans) 60 min

**Kör hårt och lycka till!!**

Frågor: Stefan, 073-6164455. Erik, 070-6799858.