**Pass 1**

Uppvärmning 10 minuter jogg + rörlighet

3 stycken stegringslopp, 100 meter

100 meter, vila 15 sekunder, 14 stycken 95% av max

Idioten 30 m (Fram och tillbaka)\*10 x 4 (2 min vila mellan de 10 loppen) 95% av max

20 minuter lugn jogg

Stretch 2x30 sek per muskel i benen

**Pass 2**

Uppvärmning 10 minuter jogg + rörlighet

Backintervaller 100%! insats, Nobel backen t.ex.

Sprint 10 sekunder 3 st (gå tillbaka mellan varje sprint)

Vila 2 min

Sprint 20 sekunder 3 st

Vila 3 min

Sprint 30 sekunder 3 st

Nedjogg 10 minuter + stretch 2x30 sek per muskel i benen

**Pass 3**

Jogg 8 minuter + rörlighet

30 sekunder, 20 sekunder, 10 sekunder. 7st x3 . 2 minuter vila mellan varje intervall

(jogg+löpning+sprint)

nedjogg 10 minuter + stretch 2x30 sek per muskel i benen

**Pass 4**

Uppvärmning 10 minuter jogg + rörlighet

Cirkelträning 4 varv. Gör övningarna ordentligt och ha ingen stress.

Liggande benlyft 15 st (90 grader)

Kissande hunden 20 st

Armhävningar 15 st

Ryggresningar 20 st

Benböj 30 st

Plankan med benlyft i sidled 20 st (dutta med tån i ytterläge, 10 åt varje håll)

**Pass 5**

Uppvärmning 10 minuter jogg + rörlighet

Snabbhet

Från olika startpositioner, 20 meter, 6 st

5-10-5 meter sprint (3 koner på rad, starta vid mittenkonen) 4st

Armhävning över boll 16x3 (En hand på boll, en på marken, växla sedan hand inför nästa armhävning)

Fällkniv 20x3

Höftlyft liggande på rygg 20x3 (pressa höft mot himlen)

Armhävning med uppvridning av arm mot himlen 6/sida x3

Sidoplankan med benlyft mot himlen 10/sida x3

Situps 40x3