

Fysträning v24-26

V24

Pass1

Långa intervaller

Uppvärmning 10min jogging

- 5st tempohöjning på vardera ca 30m
- 10knäböj med sträck +10 utfallssteg/ben
- "Plyometric 1"
- Intervaller: Löpning 5min, vila 3min x5set. Spring i ett jämnt tempo hela intervallen.
- Varva ner med 5-10min långsam jogg

Pass 2

Styrka hemma

1. Uppvärmning:
 - 10min jogging + 100 hoppreps hopp
 - 2varv av: World greatest stretch 5+5 (<https://youtu.be/-CiWQ2lvY34?si=wyg2mbT5QQW28V1q>),
 - Toetouch 10st <https://youtu.be/6-C8WTwUG58?si=NdoW6bL52fqmsyTH>
 - Sideplank hipthrust 8st/sida. (maries rumpfavorit) <https://youtu.be/d82ejOSX8ZE?si=nCh13-7MOSk9qqgF>
2. "Speed 2"
3. 3varv av:
 - 20st knäböj
 - 10+10 enbens höftlyft
 - 10st utfallshopp
 - 10st armhävningar
 - 20st sit-ups
 - 20st rygglyft
 - 10st Armhävningssposition: kom ner på armbågar och upp på händerna igen.
 - 6st burpees med explosiva tuck jump (<https://youtu.be/iuuDgmfdbSQ?si=MoHONCUWD-znFgQv>)
 - VILA ca 3min

4. 2st CORE TABATA 20/10sek x8

Två övningar i en TABATA. Kör varannan intervall.

Tabata 1:

- Plankan
- Toe touch (yoga hunden, tryck handen till diagonal fot) <https://youtu.be/6-C8WTwUG58?si=NdoW6bL52fqmsyTH>

Tabata 2: Sidoplanka med knädrag (armbåge mot knä). Varannan sida

Pass 3

Löpning 20min x2 1. Löpning 20min i ett kontrollerat tempo. Lite högre än "prattempo" 2. Gång 10min <u>"Plyometric 3"</u> 3. Löpning 20min	Core Tabata 20/10sek x8 20sek Sidoplanka höger 20sek sidoplanka vänster 20sek armhäv position med axelklapp 20sek sit-ups Vila 2min Kör en gång till = 2varv
---	--

Pass 4

Styrka hemma 1. Uppvärmning med 10min jogging/hopprep, 20st knäböj, worlds greatest stretch https://youtu.be/-CiWQ2lvY34?si=wyg2mbT5QQW28V1q 2. <u>"Speed 4"</u> 3. <u>Styrka:</u> 1. Från armhävningssposition: hoppa fram med fötterna och landa i en djup squat. Tillbaka till armhävningssposition. 8st 2. Utfallssteg bakåt (gärna från en liten förhöjning). Kom tillbaka till främre benet och upprepa. 8st/ben. 3. Sidoplanka med rotationer 10st/sida 4. Armhävningar 10st 5. Tuck-ups 10st (https://youtu.be/obVuc0wZoss?si=OagZhti6wHKJb3uz) X3varv
--

Vecka 25

Pass1

Långa intervaller (löpning/rodd/assault bike/cykel) 1. Uppvärmning ca 10min - Knäböj + sträck x10 - Utfallssteg framåt+ bakåt 5st/ben (1rep= 1framåt+ 1bakåt) - Tempohöjningar genom att successivt öka farten under 10-15sek x5
--

2. "Plyometric 1"

3. Intervaller: 4min vila 2min x 5set

Pass2

Styrka hemma

1. Uppvärmning: Hopprep 100st + 10st/ben enbenshopp x2 + 50st snabba knädrag
 - World greatest stretch 5+5 <https://youtu.be/-CiWQ2lvY34?si=wyg2mbT5QQW28V1q>
 - 10st Toetouch <https://youtu.be/6-C8WTwUG58?si=NdoW6bL52fqmsyTH>
2. "Speed 2"

3. **Dagens styrka 3varv:**

- 10st Spiderman pushup walk
<https://youtu.be/9KE6WeZaM2c?si=JQlfe2fEo4xT85QM>
- 5st Burpee Broadjump/längdhopp <https://youtu.be/q7FF-rVgSa0?si=bkEWaXhPalUDH72V>
- 8st/ben Bulgarian split squats
https://youtube.com/shorts/uODWo4YqbT8?si=Bfl_zQQ_7FKGRH9
- 10st/sida Sidoplanka med rotationer
https://youtu.be/AdvE9fYQ5xA?si=J1xrTTZQpwAj58_V
- Draken 8st/ben <https://youtu.be/l9Klo7HchIU?si=mAkjd5apX5NBZjxp>

Pass 3

Löpning Korta intervaller

1. Uppvärmning: jogging 10min + 10knäböj med sträck+ pendla med benet framåt sträck och bakåt böj i knäled 10st/ben.
 - Stegrings lopp på 20sek där du successivt ökar farten vilar 20sek. 5st
2. "Plyometric 3"
3. Intervaller: 90sekunder, vila 30sek x15
 - Nedvarvning ca 10min

Pass 4

Styrka hemma

1. Uppvärmning: Jogg 10min eller hopprep: 100hopp, 10enbenshopp/ben x2, 50 snabba höga knän
 - World greatest stretch 5+5
 - Knäböj med sträck 10st <https://youtu.be/GiKENv5Rggg?si=bSseu-gs4DOg1Y43>
 - Toetouch 10st <https://youtu.be/6-C8WTwUG58?si=NdoW6bL52fqmsyTH>
2. "Speed 4"
3. **Styrka 5varv**:
 - 8st Burpee till squat (explosivt till squat) https://youtu.be/O0ZXrix1_w4?si=Rpl7m1LVd8XhHg32
 - Spänsthopp 5st hopp https://youtu.be/O0ZXrix1_w4?si=Rpl7m1LVd8XhHg32
 - 10st Tuck situps <https://youtu.be/obVuc0wZoss?si=vnuMZxnx2dHPoX2X>
 - 10st Spiderman pushup walk <https://youtu.be/9KE6WeZaM2c?si=JQlfe2fEo4xT85QM>
 - 10st djupa upphopp/squat jump <https://youtu.be/BRfxl2Es2IE?si=ICMA0MfrepVAA6tj>

Vila 3min

Vecka 26

Pass 1

Långa intervaller (löpning eller annan konditionsmaskin vid behov)

1. Jogging 10min, stegra farten några gånger i slutet.
 - Knäböj, utfallssteg, benpendlingar 10reps/övning
2. " Plyometric 1"
3. Intervaller: 3min, vila 1min x8
4. Nedvarvning: 10min långsam jogg

Pass 2

Styrka hemma

1. **Uppvärmning**: Hopprep 100 + 10 + 10 + 50
 - World greatest stretch 5+5
 - Knäböj med sträck 10st <https://youtu.be/GiKENv5Rggg?si=bSseu-gs4DOg1Y43>
 - Toetouch 10st <https://youtu.be/6-C8WTwUG58?si=NdoW6bL52fqmsyTH>
2. "Speed 2"
3. **Styrka: 5varv**
 - 8st Från armhävningssposition explosivt till djup squat
 - 8steg/ben utfallssteg med båda armarna sträckta ovanför huvudet
 - 10st/sida sidoplanka med rotationer

- 15st Sit-ups: Ligg raklång med sträckta ben och armarna sträckta bakom huvudet. Sätt dig upp till sittande och sträck upp armarna lite extra.

Pass 3

Korta intervaller (alternativ konditionsmaskin vid behov) 1. Uppvärmning med 10min jogg. 10knäböj + utfallssteg + benspark framåt-bakåt - Stegringslopp 20sek, vila 20sek x5 2. "Plyo 3" 3. <u>Intervaller</u>: 70sek vila 20sek x15 Nedvarvning: 10min långsam jogg	4. Core Tabata 1: 20sek/10sek x8 - Mt climbers långsamma - Hollow rock https://youtu.be/p7j02V1flzU?si=A4xPjnEBI8ikVBx6 Tabata 2: 20sek/10sek x8 - Star plank höger - Star plank vänster https://youtube.com/shorts/ycTSg5hY5TA?si=YvrAroKH5a-AuFiO
--	---

Pass 4

Styrka hemma <u>4. Uppvärmning</u>: Jogg 10min eller hopprep: 100hopp,10enbenshopp/ben x2, 50 snabba höga knän - World greatest stretch 5+5 - Knäböj med sträck 10st https://youtu.be/GiKENv5Rggg?si=bSseu-gs4DOg1Y43 - Toetouch 10st https://youtu.be/6-C8WTwUG58?si=NdoW6bL52fqmsyTH 1. "Speed 4" 2. Styrka: 5varv - Armhävningssposition till squat – hoppa framåt 5st - Bulgarian split squats: 8st/ben - Armhävningar: bröstet i golvet varje rep och släpp händerna från golvet 8st - Mt Climbers långsamma. Drag knät till armbågen. 15st
--

V24-26 Plyometric + Speed

Pass 1 Plyometric

Progo jumps	https://youtube.com/shorts/SjHRwhGXBl8?si=PrFBlnXFyM-oaAAs Jämfota hopp uppåt	2x10sek
Lateral progo jumps	https://youtube.com/shorts/zf4sfE6d1U8?si=CDKK36PPwgaz2yFi Jämfota hopp i sidled	2x10m/håll
Line hops	https://youtube.com/shorts/snlnw3uf7pg?si=2zgdO2yV7v629H5I tvåbenshopp framåt-bakåt över linje	2x10sek
Lateral line hops	https://youtu.be/MuPac9YTg-8?si=zKZrJ9SZQD82zUHI sidledshopp över linje, jämfota	2x10sek
Squat jumps	https://youtu.be/BRfxI2Es2IE?si=adVSLFA0fpE9jINV knäböj med upphopp	2x10sek
Power skips	https://youtube.com/shorts/hV2vMIns_mw?si=THprjPxTYkdKplUH "Indianhopp" "ta i" i upphoppet	4x15m
Power bounds	https://youtu.be/JHn_vshj42Y?si=pO1lMuCCVkVe7G2C Jämfota, höga knän hopp framåt	4x15m

Pass 2 Speed

2 point starts	https://youtube.com/shorts/kbmoV6-R4zY?si=3ElpJbhFZ0CXJw8I	10m sprint, 10m sakta ner X4st
2 point starts		5m sprint, 5m jogg, 5m sprint x4st
2 point stop & go's	https://youtube.com/shorts/5Gkz8h935hU?si=LLuX9E2Ai3Q6xXz7 (inte världens bästa film..)	Stop hard every 5m for 20m x4st

Pass 3 Plyometric

Pogo Jumps	https://youtube.com/shorts/SjHRwhGXBl8?si=PrFBlnXFyM-oaAAs	2x10sek
Lateral Pogo Jumps	https://youtube.com/shorts/zf4sfE6d1U8?si=CDKK36PPwgaz2yFi	2x10m åt vardera håll
Line Hops	https://youtube.com/shorts/snlnw3uf7pg?si=2zgdO2yV7v629H5I	2x10sek
Lateral line hops	https://youtu.be/MuPac9YTg-8?si=zKZrJ9SZQD82zUHI	2x10sek
Alternating Lunge Jumps	https://youtu.be/clkkHg8YZQU?si=tXlfWapwQaubAkmj	2x10sek
Ascending skater jumps	https://youtu.be/LPLHJtrz-DU?si=zdxufnSF2DC29AKo stort hopp åt sidan. Litet tillbaka	4x10meter/sida

Pass 4 Speed

Tempo 40-50m	Snabb löpning framåt dock ej 100%	8st
Carioca quick step	https://youtu.be/oSIJtZQx9c?si=xSr2DidGhO4AVDOs snabba korssteg	4x10m/håll
Lateral Power shuffle	https://youtube.com/shorts/sCyqd-kiWII?si=E5Z0m3HwG8hzjXMW sidolöpning- långt steg-power med främre benet	4x 10m/håll
Lateral Shuffle	https://youtu.be/iBmvPEWt5og?si=xSa12E1jF6aK4rGg djupa sidohopp	4x10m/håll
Crossover Run	https://youtu.be/n3WStLNYxp0?si=qoRLs79ti9NBtYmB Bortre foten framför det andra, titta framåt hela tiden, böjda knäleder. = Spring till höger: vä ben går framför hö hela tiden.	4x10m/håll