**Gym 1**

Bänkpress, 6-8 reps x 5 set

Biceps, 10-12 reps x 4 set

Militärpress, 10-12 reps x 4 set

Triceps, 10-12 reps x 4 set

Stående rodd, 8-10 reps x 4 set

Mage, situps, fällkniv eller annan övning, 4 set

**Gym 2**

Knäböj, 6-8 reps x 5 set

Tåhäv, 10-12 reps x 4 set

Marklyft, 6-8 reps x 5 set

Bencurl fram, 10-12 reps x 4 set

Bencurl bak, 10-12 reps x 4 set

**Gym 3**

Frivändning, 6-8 reps x 5 set

Bänkpress, 6-8 reps x 5 set

Hopp med stången på axlarna ca 30-35 kg, 6-8 reps x 5 set

Utfallssteg (med stång), 6-8 reps x 4 set/ben

Mage, situps, fällkniv eller annan övning, 4 set

**Intervaller 1 (löpning+vila x antal)**

30+30 x 6

Vila 3 min

20+20 x 10

Vila 3 min

15+30 x 10

Vila 3 min

10+30 x 10

**Intervaller 2 (löpning+vila x antal)**

40+20 x 10

Vila 5 min

40 + 20 x 10

**Intervaller 3 (löpning+vila x antal)**

2 min + 1 min x 3

Vila 4 min

1 min + 1 min x 4

Vila 4 min

30 sek + 30 sek x 6

**Backe 1**

Sprint 10x30 m, gångvila ner

Skridskohopp 4x20 m

Skridskohopp bakåt 4x20 m

Backe 6x100 m, gångvila ner

Grodhopp 5 x 15 m

**Backe 2**

6x100 m, gångvila ner

Vila 4 min

6x100 m, gångvila ner

2x 50 m i brantare backe (typ branta backen vid elljusspåret vid Gärde)

**Snabbhet 1**

Hopp 4 ggr på stället med vikt (ca 6-10 kg) följt av sprint 20 m x 10

Mini-idioten x 8

Grodhopp 5 x 15 m

Femsteg 8-10 ggr

**Snabbhet 2**

5 x 30 m sprint

Vila 5-7 min

5 x 30 m sprint

Vila 5-7 min

5 x 30 m sprint

Häckhopp 6 häckar x 6 ggr om ni har tillgång till häckar, annars grodhopp 6 x 15 m

Femsteg 8-10 ggr