



Helkroppspass 1

Knäböj med gummiband 3x20

Knäböj på ett ben (Box) 3x8-12

CMJ Box jumps 3x20

Superman plank 3x20

Clap crunch 3x20

HR pushups + rotation 3x8-12

Helkroppspass 2

Cosack squat 3x20

Draken (raka marklyft på ett ben) 3x8-12

CMJ Box jumps 3x20

planka + rotation 3x20

Clap crunch 3x20

HR pushup 3x20 (målet är 20 reps)

Pulspass (pass 3)

4x4 intervaller

45 sek max 15 sek vila

4 block

90 sek vila mellan varje block

(cykel, sprint, backe)

upplägg

Måndag: Helkroppsspass 1

Tisdag: vila (alt) Pass 3

Onsdag: Helkroppsspass 2

Torsdag: vila

Fredag: vila (alt) pass 3

Lördag: vila

Söndag: vila