

Program vecka 43-48

Måndag	Vecka 43	Vecka 44	Vecka 45	Vecka 46	Vecka 47	Vecka 48
Uppvärmning Med Thilde	Jogg 3,5km	Jogg 4km	Jogg 3km	Jogg 4km	Jogg 3km	Jogg 2km
Gång på band	1' 5, 1' 8, 30" 10&12 2x5 SP5'	1' 5, 1' 8, 30" 10&12 2x6 SP5'	1' 5, 1' 8, 30" 10&12 2x4 SP5'	1' 5, 1' 8, 30" 10&12 2x7 SP5'	1' 5, 1' 8, 30" 10&12 2x5 SP5'	1' 5, 1' 8, 30" 10&12 2x3 SP5'
Bålcirkel 30"/övning	2varv	2varv	1varv	2varv	2varv	1varv
Crunch						
V-situps						
Ryggresningar						
Armbåge t knä						
rev.crunch						
Planka sida till sida						
Sneda ryggresningar						
Flutterkicks						
Tisdag	Cirkel 1. 2varv	cirkel 2. 2varv	Cirkel 3. 1varv			
Styrkevärmcirklar	Jogg 200m	KB.Dipjump 10st	Frivänd+F-böj+pushpress 5st			
	Pendlingar 5+5	Höftrotationer 5/b	RDL m bara stång 10st			
	Burpee 5st	Utfallstretch 5/ben	enarms ryck från backe 5/arm			
	Jakthund 5/sida	Splithopp 5/ben				
	Babymakers 5st	armhävningar 5st				
Styrka						
Frivändningar	3x2 75-80-85%	3x2 75-80-85%	3-2-1 75-85-90%	5x5 80%	5-4-4-3-3	5x2 70-90%
Frivändningar	5x5 75%	5x5 75%	3x4 80%	Vila	75-80-85-90-90%	Vila
Djupa benböj	10-8-8-6-6	10-8-8-6-6	5x2	6x6 75%	5x5 80%	5x2 70-90%
	60-65-65-70-70%	60-65-70-75-75%	70-90%			
enbens RDL med hantlar	5x8 mellantung	5x8 mellantung	2x8 Lätt	5x6 mellantung	5x6 mellantung	2x8 Lätt
Bulgarian ISOHOLD TUNG!	2x20"/ben	2x20"/ben	2x20"/ben lätt	2x20"/ben	2x20"/ben	2x20"/ben lätt
Bänkpress	4x8 70%	4x10 70%	5x2 upp till 85%	4x6 75%	4x5 80%	5x2 upp till 90%

Program vecka 43-48

Onsdag vecka 43-44

Regenereringsuppvärmning

6x60m koordinationslopp + 60m hoppsasteg med röreselevila

Varv 1-3 Utfall till övervid till upward dog 5st per sida, Utfallstretch till axelpress 5st/sida, Sidutfall stretch 5st/sida

Varv 4-6 Arch to squat 5st, Utfallstretch till sitback 5st/sida, tabletop till pike 5st (Omvänd plank på händer)

Gång 3-3,5km på band

Bål / hållning x3

Utfallspress lyft främre benet 10st/sida

Floorwipers, rumpan aldrig i 10st/sida

Bearcrawl handslide med band 10st/sida

Frontlyft tumme upp, band bakåt 10st

Hantelrodd 1 ben upp 10st/sida

Flutterkicks hängande 2 band 20"

rev.flyes 15st

Onsdag vecka 45-48

Gång på band 4km 4,5km 5km 3km

Tempolopp / Snabb jogg 6x600m 7x600m 8x600m 6x600m

Om inte långsprint är redo att köra tempolopp när du gått klart kör nedanstående övningar tills dom är klara.

Frontlyft tumme upp, band bakåt 2x10st 2x10st 2x10st 2x10st

Hantelrodd 1 ben upp 2x10st/sida 2x10st/sida 2x10st/sida 2x10st/sida

rev.flyes 2x15st 2x15st 2x15st 2x15st

Program vecka 43-48

Torsdag

Uppvärmning

- | | | | |
|----------------------|-----------------------------|------------------------|---------------------------------|
| 1. Jogg 1 varv | 5. Jogg kurva mångsteg raka | 9. Jogg kurva löp raka | 13. Stegring 60m |
| 2. Pendlingar 10+10 | 6. Liggande benspark 10/b | 10. Utfallstretch 5/b | 14. Hoppsasteg 60m |
| 3. Häckgång 5 häckar | 7. Häckgång bak 5 häckar | 11. Can-Can 5/sida | 15. sprntmsteg + stgring 20+40m |
| 4. Häckhopp 5 häckar | 8. Dropjump 4st | 12. H.hopp+acc 5+20m | 16. Hoppsasteg 60m |

Sprintuth 3. P1' SP7' lång/gång

8x800m	10x800m	5x600m	2x(6x800m)	2x(4x1km)	5x1km
--------	---------	--------	------------	-----------	-------

Bål och prehab/balans

x2	x2	x2	x2	x2
----	----	----	----	----

Peakrullningar på pilatesboll 10st

KB.roundabout i utfall på bosu 5st/ben och håll

Plankan på pilatesboll o bänk 45"

Enarmsryck på pad m hantel 4st per ben och arm

Copenhagen håll bara 30"

Fällknivar m vikt 10st

Siddrag m band på ett ben 8st/håll och ben

Lördag

Uppvärmning

egen värm klara 10:50	egen värm klara 10:50	egen värm klara 10:50	egen värm klara 10:50	egen värm klara 10:50	egen värm klara 10:50
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Gångdrillar

Gång med skivstång	2x60m 7,5kg	2x60m 10kg	Vila	2x60m 12,5kg	2x60m 15kg	2x60m 7,5kg
Gång med pinne uppåt	2x60m	2x60m	2x60m	2x60m	2x60m	2x60m
Gång med pinne bakom rygg	2x60m	2x60m	2x60m	2x60m	2x60m	2x60m
Gång med hantlar 1,35kg	2x60m	2x60m	2x60m	2x60m	2x60m	2x60m
Gång med gummibandsväst	2x60m	2x60m	2x60m	2x60m	2x60m	2x60m
Gång med motstånd gummiband	2x60m	2x60m	Vila	2x60m	2x60m	Vila
Gång Fartlek, snabba rakor	3x10minuter	2x20minuter	2x10minuter	3x15minuter	2x20minuter	1x30minuter

Cirkel 3.

30" per sida och övning x2

Hög höftres med släpp m kompis

Enbens rev.crunch

Enbens höftres ISO på foamroller

Sidvrid i situpläge m vikt

enbens legcurl på boll

armbåge t knä i sidplanka m band