

Måndag	Vecka 39 2	Vecka 40 3	Vecka 41 4	Vecka 42 4
Uppvärmning	Jogg till backe	Jogg till backe	Jogg till backe	Jogg till backe
Vrithopp på stället	2x15	2x20	3x20	3x20
Kråkhopp uppför backe	2x5	2x5	3x5	3x5
Sidhoppsa	1x50m/sida	2x50m/sida	2x50m/sida	2x50m/sida
Mångsteg uppför backe	1x50m flow	2x50m flow	2x50m flow	2x50m flow
Gångintervaller P1'	10xTorsgatan rakan	10xTorsgatan rakan	10xTorsgatan rakan	10xTorsgatan rakan
Bål och stabilitetcirkel	eget program	eget program	eget program	eget program

Tisdag				
Styrkevärmcirkel	AMRAP 15minuter	AMRAP 15minuter	AMRAP 15minuter	AMRAP 15minuter
Frivändningar P30" SP3-4'	2x(3x5) 60%	2x(3x6) 60%	2x(3x6) 65%	3x(3x5) 65%
Djupa benböj	4x10 50%	5x10 50%	5x10 55%	4x8 60%
RDL	3x15 medeltung	4x15 medeltung	5x15 medeltung	4x15 medeltung
Vadpress	3x10	4x10	5x10	3x10
Hipthrusters	3x10	4x10	5x10	3x10

Onsdag	vecka 39	Vecka 40	Vecka 41
Hyrox 8x600m		45minuters hinderbana	9x3minuter joggintervall styrkepaus 30" övn
varv 1 Burpee Broadjump 60m	Varv 2 Armhävningar 30st	bicepcurl 15-12-10-8-6	1-3 Jakthunden, armhäv bred, Ryggresningar
varv 3 Gångmask 30m	Varv 4 Dunkkast 30st	Tricepsrulle 15-12-10-8-6	4-6 kisshund, gångmask in ut, Jumping jacks.
Varv 5 Bänkdips 60st	Varv 6 Farmers Walk 200m	Chins 3x6-10	7-9 draken, armhäv smal, Mountain climbers
Varv 7 Hantelryck f marken 20/s	Varv 8 Sidethrow över bom 30st	Bänkpress 4x10	
Vecka 42		Chipper	
The seven reworked 7 rundor	Boo bear couples 10min AMRAP	1000m Jogg	
7st axelpress	Släde bearcrawl 15+15m	Bicepcurl 15-12-10	
7st OHS	Bearcrawl handhopp t låda 15st	800m jogg	
7st kne to elbow hängande	Hopprep 30+30	Hantelbänk 15-12-10	
7st Hängrodd	Bearcrawl rulla mboll 10+10	600m jogg	
7st Burpees	Släddrag 15+15m	Stabilitetspressar 10st	
7st KB.Swings		400m jogg	
7st pull-ups eller chins		Stående pilatesboll press 10/s	
		200m jogg	

Torsdag

Uppvärmning	Jogg till backe	Jogg till backe	Jogg till backe	Jogg till backe
Vrithopp alla 4	x2	x2	x3	x3
Hoppsasteg i backe GV	2x20"	2x20"	3x20"	3x20"
Gångboxning	3x30m	3x30m	3x30m	3x30m
Gång händer bakom rygg	3x30m	3x30m	3x30m	3x30m
Gång med armcirklar	3x30m	3x30m	3x30m	3x30m
Backe m joggvila, långS+medel	2x20-30-40-30" SP8'	2x20-30-40-30-20" SP8'	3x20-30-40-30-20" SP8'	3x20-30-40-30-20" SP8'
Gång på band. P3'	3x2km på 9:an	3x2km på 9,5 om du klarade 9:an	3x2km på 9,5	5x1km på 10:an
Cirkelträning	eget program	eget program	eget program	eget program

Lördag

Uppvärmning	Jogga 1 minut gå 1 minut x5			
Vrithopp uppåt	3x10	3x10	3x10	2x10
enbenshopp	3x6/b	3x6/b	3x6/b	2x6/b
Hoppsa uppför backe	60m	60m	60m	60m
Joggintervaller P2-3'	6xrunt berget	8xrunt berget	8x runt berget	8x runt berget
Bakside och bålcirkel	eget program	eget program	eget program	eget program