

Måndag	Vecka 39 2	Vecka 40 3	Vecka 41 4	Vecka 42 4
Uppvärmning	10minuter cykel	10minuter cykel	10minuter cykel	10minuter cykel
Dynamisk gång m viktskiva	3x20m	3x20m	3x20m	3x20m
Häckgång framåt i ryckläge	3x6häckar	3x6häckar	3x6häckar	3x6häckar
Cykelintervaller	3x4x15"	3x5x15"	3x4x15"	3x5x15"
Bål och stabilitetcirkel	eget program	eget program	eget program	eget program

Onsdag	vecka 39	Vecka40- 41
Hydrox 8x4min		9x3minuter joggintervall styrkepaus 30" övn
varv 1 Burpee Broadjump 60m	Varv 2 Armhävningar 30st	1-3 Jakthunden, armhäv bred, Ryggresningar
varv 3 Gångmask 30m	Varv 4 Dunkkast 30st	4-6 kisshund, gångmask in ut, Jumping jacks.
Varv 5 Bänkdips 60st	Varv 6 Farmers Walk 200m	7-9 draken, armhäv smal, Mountain climbers
Varv 7 Hantelryck f marken 20/s	Varv 8 Sidethrow över bom 30st	överkropp med de andra vecka 40

The seven reworked 7 rundor	Boo bear couples 10min AMRAP	Chipper
7st axelpress	Släde bearcrawl 15+15m	6min cykel
7st OHS	Bearcrawl handhopp t låda 15st	Bicepcurl 15-12-10
7st kne to elbow hängande	Hopprep 30+30	5min cykel
7st Hängrodd	Bearcrawl rulla mboll 10+10	Hantelbänk 15-12-10
7st Burpees	Släddrag 15+15m	4min cykel
7st KB.Swings		Stabilitetspressar 10st
7st pull-ups eller chins		3min cykel
		Stående pilatesboll press 10/s
		2min cykel

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"
Accelerationer	10x10m	10x10m	10x10m	10x10m
Cykelintervaller CV 1' SP 4'	2x(5x15") Tungt motstånd	2x(5x15") Tungt motstånd	3x(5x15") Tungt motstånd	3x(5x15") Tungt motstånd
Cirkelträning	Med de andra	Med de andra	Med de andra	Med de andra

Lördag

Cykelvärm	Snabbcykel 1minut långsam 1minut x5			
Vrithopp uppåt	3x10	3x10	3x10	2x10
enbenshopp	3x6/b	3x6/b	3x6/b	2x6/b
Hoppsa uppför backe	60m	60m	60m	60m
Cykelintervaller	2x5x30"	2x5x30" + 1x90"	2x(50-40-30-20") + 1x80"	2x(50-40-30-20") + 1x80"
Bakside och bålcirkel	eget program	eget program	eget program	eget program