

Måndag	Vecka 27	Vecka 28	Vecka 29	Vecka 30	Vecka 31
Uppvärmning	2 varv + löpskolning	2 varv + löpskolning	2 varv + löpskolning	2 varv + löpskolning	2 varv + löpskolning
Blockstarter	3x10+20m	2x10+30	2x10+40m	2x10+30m	2x10+30m
Sprint P3' SP6'	Flygande 30m x4 P5-6'	Tävling 80m lr 6x60m	3x80 + 2x60m	3x70 + 2x50m	3x60m
Bål/Plyo	x2				
Hopp i lilla trappan	x1				
Sit-ups	10st				
Sprint i lilla trappan	x1				
Drop till Iso påvägen ner	5st				
Flutterkicks	50st				
enbenshopp lilla trappan	x1 per ben				
rev.crunch	10st				

Onsdag

Uppvärmning	1-2 varv + löpskolning	1-2 varv + löpskolning	1-2 varv + löpskolning	1-2 varv + löpskolning	
Teknik i valfri gren	Kör teknik i valfri gren, nu har säsongen börjat så nu handlar det mest om att köra grundtekniken och inte så mycket drillar.				

Efter tekniken kör sprintuth.	3x150m lr tävling 200m	4x120m	3x120m	3x120m	3x100m
Paus ca 4-5minuter.					

Sprintalternativ

Sprint i lilla trappen	x6	Löpalternativ Stegringslopp 5x60m P1-2' 6x2minuter P1-2'			
Blockstarter	3x10+60m				
Sprintuhållighet P4'	3x150m	4x120m	3x120m	3x120m	3x100m

Har ni tid över kör ett bålprogram tillsammans. Sikta på totalt 200-300reps. Vi brukar sitta i en ring och sen får man komma på en övning var :)

Torsdag **Cirkelträning eller gym, nedan är förslag på ett gympass. Men ni får såklart köra eget upplägg :)**

Uppvärmning

Jogg	2varv
Pendlingar	10+10
Höftrotationer	10+10
Sidliggande övervrid	10+10
Utfallstretch	10/ben
Overheadsquat	10st
Frivändning + stöt	5st
Knästående övervrid	10st
Armhävningar	10st

Styrka

Frivändningar	2x4 75% + 2x2 85%	2x4 75% + 2x2 85%	4x2 85%	4x2 90%	5x2 70% rör den snabbt
Grunda bulgarians m hopp	4x3/b	4x3/b	3x3/b	3x3/b	2x3/b
Bänkpress	5x3 85%	5x2 90%	4x3 90%	4x3 90%	5x1 till max
Cirkel	x3	x3	x3	x2	x2

RDL 10st , Lutande hantelbänk 10st, Vadpress 2 upp 1 ner 8st/ben , Hantelrodd , Häckhopp 3st