

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
Kort backe P1' SP4-5'	2x4x10"	2x5x10"	3x4x10"	3x5x10"
Bål och stabilitetcirkel	x3 30" per övning	x3 30" per övning	x2 30" per övning	x2 30" per övning
Plankan lyft vartannat ben				
Sidplanka upp och ner				
Crunch fötter uppåt				
Flutterkicks				
Plankan med splithopp				
Sidplanka armbåge t knä				
V-situps				
Knä till armbåge				
Tisdag åk 2 och äldre				
Styrkevärmcirkel	AMRAP 15minuter	AMRAP 15minuter	AMRAP 15minuter	AMRAP 15minuter
Hopprens jogg på stället	50st	50st	50st	50st
Framutfall med armar upp	5st/sida	5st/sida	5st/sida	5st/sida
Kålmasken	5st	5st	5st	5st
KB.dipjumps	5st	5st	5st	5st
Bänkpullover	5st	5st	5st	5st
Burpees	5st	5st	5st	5st
Kissande hunden	5st/sida	5st/sida	5st/sida	5st/sida
Overhead Squat	5st	5st	5st	5st
Frivändningar	2x2 80%	3x2 80%	3x2 85%	3x2 85%
Frivändningar	3x6 70%	3x6 70%	4x6 70%	4x6 70%
Djupa benböj	2x3 65-75%	3x3 65-75%	3x3 65-75%	3x3 70-80%
Djupa benböj	3x8 60%	3x8 60%	4x8 60%	4x8 65%
RDL	2x15 Medeltung	3x15 medeltung	4x15 medeltung	4x15 medeltung
Vadpress	2x10	3x10	4x10	4x10
Hipthrusters	2x10	3x10	4x10	4x10

Tisdag åk 1 + lång och gång

Styrkevärmcirkel som åk2 och äldre	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

Hyrox 8x600m	vecka 39	Vecka 40	Vecka 41
varv 1 Burpee Broadjump 60m	Varv 2 Armhävningar 30st	45minuters hinderbana	9x3minuter joggintervall styrkepaus 30" övn
varv 3 Gångmask 30m	Varv 4 Dunkkast 30st	bicepcurl 15-12-10-8-6	1-3 Jakthunden, armhäv bred, Ryggresningar
Varv 5 Bänkdips 60st	Varv 6 Farmers Walk 200m	Tricepsrulle 15-12-10-8-6	4-6 kisshund, gångmask in ut, Jumping jacks.
Varv 7 Hantelryck f marken 20/s	Varv 8 Sidethrow över bom 30st	Chins 3x6-10	7-9 draken, armhäv smal, Mountain climbers

Vecka 42

The seven reworked 7 rundor

7st axelpress	Boo bear couples 10min AMRAP	Chipper
7st OHS	Släde bearcrawl 15+15m	1000m Jogg
7st kne to elbow hängande	Bearcrawl handhopp t låda 15st	Bicepcurl 15-12-10
7st Hängrodd	Hopprep 30+30	800m jogg
7st Burpees	Bearcrawl rulla mboll 10+10	Hantelbänk 15-12-10
7st KB.Swings	Släddrag 15+15m	600m jogg
7st pull-ups eller chins		Stabilitetspressar 10st
		400m jogg
		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"
Accelerationer	10x10m	10x10m	10x10m	10x10m
Sprint P1' SP4' 85%	2x(3x60m)	2x(4x60m)	3x(3x60m)	3x(3x60m)
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'
Cirkelträning	x2	x2	x2	x2
Clamshells 2pump 1 hold	8st/sida			
Ett ben på pad fånga boll	8st/ben			
Copenhagen bara håll	20"			
Draken på balanspad	8st/sida			
Viktskiva sida till sida ö huvud	8st/sida			
Sidgång m band viktskiva framåt	15st/sida			
5/1 stav situp	8st			
Sidvrid i situpläge m vikt	10st/sida			

Fredag

	NIU har eget styrkeprogram			
Uppvärmning	10minuter cykel minst 90RPM minsta belastning 3.			
Drag,Markvänd,vänd,stöt	3x2	4x2	5x2	5x2
Ryck	4x3 70%	4x3 75%	3x3 80%	3x3 80%
Pausböj DJUP	3x4 med 3s paus 50%	3x4 med 3s paus 50-60%	4x3 med 3s paus 50-70%	4x3 med 3s paus 50-70%
Bulgarian	3x8/b	4x8/b	5x8/b	5x8/b
Bänkpress	3x10 60%	3x10 65%	4x10 65%	4x8 70%
beachcirkel	x3	x4	x4	x2
Bicepcurl	10st			
Triceprull	10st			
Lutande Hantelrodd	10st			
Lutande Hantelbänk	10st			

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
Långbacke 1. P3' SP6'	2x3x30"	2x3x30" + 1x80"	2x(50-40-30-20") + 1x80"	2x(50-40-30-20") + 1x80"
Baksida och bålcirkel x2	30" per övning och sida	30" per övning och sida	30" per övning och sida	30" per övning och sida
Stående legcurl m band				
Deadbug				
Enbens höftres häl på bänk				
Dynamiska step-ups				
Armbåge till knä				
Snabba RDL				
Marschgång i höftresläge m bandindrag				