

## Grundalternativ v36 och v37

### Måndag

|                      |                             |                             |
|----------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Uppvärmning          | Jogg 1.2km                  | Jogg 1.2km                  |
| Löpskolning          | 5-10minuter                 | 5-10minuter                 |
| Hoppsasteg           | 3x60m                       | 3x60m                       |
| Mångsteg flow        | 3x40m                       | 3x40m                       |
| Alternativ 1 på bana | 4x(4x60m) P1.5' SP5' 80-85% | 3x(4x60m) P1.5' SP5' 80-85% |
| Alternativ 2 Backe   | 4x(4x40m) P1.5' SP5' 90-95% | 3x(4x40m) P1.5' SP5' 90-95% |
| Bål                  | 250-300reps                 | 250-300reps                 |

### Tisdag

|                         |                              |                              |
|-------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Drag+markvänd+häng+stöt | 2x3 på 50%                   | 2x3 på 50%                   |
| Frivändning från marken | 5x5 på 70%                   | 4x5 på 75%                   |
| Benböj m paus           | 2x4 på 40-50% 3s paus        | 2x4 på 40-50% 3s paus        |
| Djupa benböj            | 8-8-6-6-4 på 55-60-65-70-75% | 8-8-6-6-4 på 55-60-65-70-75% |
| RDL medeltunga          | 4x10                         | 3x10                         |
| Bänkpess                | 5x8 på 60%                   | 4x8 på 65%                   |
| Hantelrodd              | 3x12                         | 3x12                         |
| Triceprullar            | 3x12                         | 3x12                         |
| Chins                   | 3x6-10                       | 3x6-10                       |

### Onsdag

|                              |                                                              |        |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------|
| joggintervaller m styrkevila | Onsdagar kan man vila om man är sliten<br>9x400m             | 6x400m |
| varv 1-3                     | V-situps 10st, Gångmask 10st, Ryggresning 10st               |        |
| varv 4-6                     | Armbåge till knä 10/sida, Jakthund 10/sida, Höftresning 10st |        |
| varv 7-9                     | Fällkniv 10st, Sidplanka upp ner 10/sida, Flutterkicks 50st  |        |

### Torsdag

|                          |                               |                               |
|--------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Uppvärmning              | Jogg 1.2km                    | Jogg 1.2km                    |
| Löpskolning              | 5-10minuter                   | 5-10minuter                   |
| Kråkhopp                 | 3x4st                         | 3x4st                         |
| enbenshopp               | 3x4st/ben                     | 3x4st/ben                     |
| Sprintmångsteg           | 3x20m                         | 3x20m                         |
| Alternativ 1 på bana 75% | 2x300m 3x250m 4x200m P3' SP6' | 2x300m 3x250m 4x200m P3' SP6' |
| Alternativ 2 Backe 80%   | 2x50" 3x40" 4x30" P3' SP6'    | 2x50" 3x40" 4x30" P3' SP6'    |

### Fredag

|                |                |
|----------------|----------------|
| NIU eller Vila | NIU eller Vila |
|----------------|----------------|

### Lördag

|                          |                       |                      |
|--------------------------|-----------------------|----------------------|
| Uppvärmning              | Jogg 1.2km            | Jogg 1.2km           |
| Löpskolning              | 5-10minuter           | 5-10minuter          |
| Galopp hopp              | 2x40m/sida            | 2x40m/sida           |
| Vrithopp alla 4          | 2x10                  | 2x10                 |
| Alternativ 1 på bana 90% | 10x40m med hoppsavila | 8x40m med hoppsavila |
| Alternativ 2 Backe 90%   | 10x40m+40m hoppsa GV  | 8x40m+40m hoppsa GV  |

### Styrkealternativ om ej NIU på fredag. Att köra efter löpning

|                   |           |           |
|-------------------|-----------|-----------|
| Bulgarian         | 4x8/b     | 4x8/b     |
| Clamshells        | 3x15/sida | 3x15/sida |
| Snabba enbens RDL | 2x12/sida | 2x12/sida |