

Måndag	Vecka 40	Vecka 41	Vecka 42
Uppvärmning	Jogg till backe	Jogg till backe	Jogg till backe
Fartlek med backe		2x(4x25-25-25")	2x(3x30-20-30"
Bål och stabilitetscirkel	Kör med de andra	Kör med de andra	kör med de andra

Tisdag åk 1 + lång och gång

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

Onsdag

Vecka 41	Vecka 42		
9x3minuter joggintervall styrkepaus 30" övn	The seven reworked 7 rundor	Boo bear couples 10min AMRAP	Chipper
1-3 Jakthunden, armhäv bred, Ryggresningar	7st axelpress	Släde bearcrawl 15+15m	1000m Jogg
4-6 kisshund, gångmask in ut, Jumping jacks.	7st OHS	Bearcrawl handhopp t låda 15st	Bicepcurl 15-12-10
7-9 draken, armhäv smal, Mountain climbers	7st kne to elbow hängande	Hopprep 30+30	800m jogg
	7st Hängrodd	Bearcrawl rulla mboll 10+10	Hantelbänk 15-12-10
	7st Burpees	Släddrag 15+15m	600m jogg
	7st KB.Swings		Stabilitetspressar 10st
	7st pull-ups eller chins		400m jogg
			Stående pilatesboll press 10/s
			200m jogg

Torsdag

Uppvärmning	Jogg till backe	Jogg till backe	Jogg till backe
Vrithopp alla 4	x2	x2	x3
Hoppsasteg i backe GV	2x20"	2x20"	3x20"
Accelerationer	10x10m	10x10m	10x10m
Backe m joggvila, långS+medel	2x20-30-40-30-20" SP8'	3x20-30-40-30-20" SP8'	3x20-30-40-30-20" SP8'
Cirkelträning	eget program	eget program	eget program

Lördag

Uppvärmning

Jogga 1 minut gå 1 minut x5

Intervaller runt berget P2'

8x hela berget

8x hela berget

8x hela berget

Baksida och bålcirkel

eget program

eget program

eget program