

Sofia

Måndag	Vecka 32	Vecka 33 Skellspelen	Vecka 34	Vecka 35 Finnkamp	Vecka 36	Vecka 37 NLM
Uppvärmning klar 16:50	egen klar 16:50	egen klar 16:50	egen klar 16:50	egen klar 16:50	vila	egen klar 16:50
1a Sprint i lilla trappen	2xtrappen	2xtrappen	2xtrappen	2xtrappen	vila	vila
1b Kråkhopp framåt	2x3st	2x3st	2x3st	2x3st	vila	vila
1c Sprintmångsteg med 10m ansats	2x10st	2x10st	2x10st	2x10st	vila	vila
Gång						
Snabbhet P30"	8x200m	8x200m	6x200m	4x200m	Vila	4x200m
Intervaller försök hinna så långt du kan	6x6' P3'	6x6' P3'	5x6' P3'	4x6' P3'	Vila	4x6' P3'
Bål	150-200reps	150-200reps	150-200reps	150-200reps	vila	150-200reps
Tisdag						
Exploändning	2x4 60%	2x4 60%	2x4 60%	2x4 60%	2x4 60%	4x4 50%
Frivändning	4x2 80-90%	4x2 80-90%	4x2 80-90%	3x2 80%	4x2 80-90%	Vila
Grund Benböj	3x4 110-120-130%	3x4 110-120-130%	3x4 110-120-130%	benböjshopp 3x4 40%	3x4 110-120-130%	benböjshopp 3x4 40%
Hipthrusters	3x10	3x10	3x10	2x10	3x10	2x10
Vadpress	2x10	2x10	2x10	Vila	2x10	Vila
Snabba RDL med hantel	3x10/sida	3x10/sida	3x10/sida	2x10/sida	3x10/sida	2x10/sida
Cirkel Högt tempo	x4	x4	x4	x2	x4	x2
Sprint i armhävläge	15"	15"	15"	15"	15"	15"
Enarms Ryck	5st/arm	5st/arm	5st/arm	5st/arm	5st/arm	5st/arm
Snabba armpendlingar m band	10" stående	10" stående	10" stående	10" stående	10" stående	10" stående
Gunghopp med kettlebell	5st	5st	5st	5st	5st	5st
Onsdag						
Gång och Joggintervaller		6x400+400m lr 2' + 1'	6x400+400m lr 2' + 1'	20min lätt gång	8x400+400m lr 2' + 1'	20min lätt gång
Komplementövningar		x4	x3	x2	x4	x2
Höftresningar		15st				
Jakthunden		10/sida				
Draken		10/sida				
Plankan		45"				
Sidplankan		30"				
Kissande hunden		10/sida				

Sofia

Torsdag

Uppvärmning	Egen uppvärmning, redo att börja 16:50					
Sprint i lilla trappen	x2	Häckhopp 3x4	Häckhopp 3x4	Vila	Häckhopp 3x4	Häckhopp 3x4
Sprint i stora trappen	x2	Dropjump 2x4	Dropjump 2x4	Vila	Dropjump 2x4	Dropjump 2x4
Gång i Ryckläge	50+50+50+50	50+50+50+50	50+50+50+50	Vila	50+50+50+50	50+50+50+50
Boxningsgång	50+50+50+50	50+50+50+50	50+50+50+50	Vila	50+50+50+50	50+50+50+50
Armcirklar	50+50+50+50	50+50+50+50	50+50+50+50	Vila	50+50+50+50	50+50+50+50
Gång						
Intervall P2'	8x400m 2:15	4x400m 2:15	6x400m 2:15	Vila	8x400m 2:15	4x400m 2:15
Cirkel	x2					
Rodd i drakläge med skiva	8st/ben					
Enbens böj i ryckläge i trappan	8st/ben					
rev.crunch	15st					
Jakthunden i bearcrawl läge	10/sida					
Snabba RDL med viktskiva	10st/ben					
Marschgång i höftresläge m band	6st per sida håll 3s					
duvan till peak	6st per sida					

Lördag

Uppvärmning	egen gånguppvärmning	Tävling	egen gånguppvärmning	Tävling		Tävling
Häckgång i ryckläge	50 passager	Tävling	50 passager	Tävling	50 passager	Tävling
Gång	3x2000m	Tävling	2x2000m	Tävling	3x2000m	Tävling
Medboll upp, fram, bak,sidkast,dunkkast	3x6	Tävling	2x6	Tävling		Tävling
st.längd	5-6hopp	Tävling	5-6hopp	Tävling		Tävling
bäl	150-200reps		150-200reps		150-200reps	