**Pass 1**  
Uppvärmning  
10 min jogg  
10 min rörlighet + enkla styrkeövningar

Knäböj 6x3  
Marklyft 6x3   
Frontböj 6x3  
Bulgarian squat 8x3  
Frivändningar 6x4   
Hip thrusters 10x3  
Militär press 10x3  
Rodd 8x3  
Russiantwist med vikt 20x4  
Fällkniven 15x4 (vikt)

**Pass 2**  
Uppvärmning  
10 min jogg  
10 min rörlighet + enkla styrkeövningar

Djupa frivändning 6x3  
Djupa knäböj 6x3  
Djupa frontböj 6x3  
Boxhopp 5x5  
Utfallshopp 6x3 vikt  
Step-up på bänk 6x3/ben stång på nacken + vikt  
Finnen 6x3  
Hjulet 12x3  
Sned planka 1min x 4/sida

**Pass 3**  
Uppvärmning  
10 min jogg  
10 min rörlighet + enkla styrkeövningar

Good morning 8x3  
Knäböj 6x3  
Marklyft 6x3  
Utfallssteg 8x3  
Ståvänd + axelpress 8x3  
Bäckenlyft bänk 10x3  
Gräsklipparen 10x3  
Armhävningar 3x max   
Dips 3x max   
Plankan 4x1min  
Sned planka 2x1min

**Pass 4**  
Tung kaliber (905 av max på de övningar med endast 4 reps).

Uppvärmning  
10 min jogg  
10 min rörlighet + enkla styrkeövningar

Good morning 10x3  
Knäböj 5x4  
Marklyft 5x4  
Frontböj 5x4  
Frivändningar 5x4  
Hip-thrusters 10x3  
Hjulet 12x3   
Joystick 8x3 (per sida)

**Pass 5**  
Överkropp  
Uppvärmning  
10 min jogg  
10 min rörlighet + enkla styrkeövningar

Axelpress 8x3  
Axelflyes 8x3  
Hantelpress 8x3 (bröst)  
Stående rodd/ eller i maskin 8x3  
Gräsklipparen 10x3  
Bicepscurl 10x3  
Tricepspress 10x3   
Sneda sit-ups 20x4  
Fällkniv 15x3

Kroppsfys  
Pass 1  
8 rundor av:   
8 burpees  
10 squats  
10 armhävningar  
20 sit-ups  
16 utfallssteg   
VILA 1 minut  
Upprepa 8 gånger

**Pass 6**  
Breda armhävningar 15x2  
Vanliga armhävningar 15x2  
Smala armhävningar 10x2  
Utfallshopp 16x3 (8/ben)  
Djupa upphopp 8x3  
Ryggresningar 20x4  
Fällkniv 15x3  
Plankkan 4x1,5 min  
Sned planka 4x1 min (2set/sida)

**Löpning**

**Pass 1**  
Uppvärmning 10 min jogg  
Långdistans 60 minuter lugnt tempo

**Pass 2**  
Uppvärmning 10 min jogg  
Långdistans 40 min högt tempo

**Pass 3**  
Uppvärmning 10 min jogg  
5x4 min intervaller nära maxpuls  
Nedjogg i lugnt tempo 15 minuter

**Pass 4**  
Uppvärmning 10 min jogg  
1000m vila 3min  
800m vila 2,5 min  
600m vila 2min  
400m 1,5min  
200m vila 1min (maxlöp)  
VILA 5MIN  
200m vila 1min (maxlöp)  
400m vila 1,5min  
600m vila 2min  
800m vila 2,5min  
1000m SLUT  
Alla intervaller ska ligga så nära maxpuls som möjligt.

**Pass 5**  
Uppvärmning jogg 10 min  
8x2min vila 1min   
8x1 min vila 30 sek  
8x30sek vila 15sek  
12x15sek vila 15sek