**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