Vecka 26

Löpning distans: 5 km vila 5 min 5km	Löpning distans: 5km	Gym: uppvärning: valfri maskin 10 min 3 set. 10 benhöj (rep 8-10 ska vara riktigt tungt) 3 set 10 utfallsteg med skrivstång på ryggen (5 per ben) vikt 35-50kg Benpress: dropset 3 x 10 med ökande vikter så att när du gör sista repet på set 3 så ska du kommit så nära ditt max som du kan, för att sen göra 4-6 reps och att du har någon som tar av en vikt åt gången (så du vilar aldrig) fram tills du har bara 2 vikter kvar. Då maxar du så många reps som du bara kan och när du tror att du inte kan göra några mer så gör du minst 2-4 till.	Gym (utan gymkort): Leta upp en mur eller något som du kan hoppa upp på och gör: 3 set 10 box hopp 10 enbenshopp upp(per ben) 20 utfallshopp 50 vadhävningar (stå still och gå upp på tå)

Vecka 27

Löpning distans: 5 km vila 5 min 5km	Löpning distans: 8km(Medel tempo, snacktempo om du gör det med någon)	Gym: uppvärning: valfri maskin 10 min 3 set. 10 lår curl(liggandes) 3 set 10 benspark (tungt) 3 set 10 Enbensmarklyft (tungt,10 per ben)	Gym (utan gymkort): 3 set 15 burpees 10 enbenshopp upp(per ben) 20 utfallshopp 50 djupa benböj(kommer man inte ner så lägg något vid hälen för att komma ner djupare.)

Vecka 28

Löpning distans: 10km	Löpning distans: 2 x 4 km	Gym: uppvärning: valfri maskin 10 min 3 set 20 russian twist med skrivstång 10kg plusstång. 3 set med ryggresningar i ryggmaskinen. 4 set 25 magsidan med 20-24kg kettelbell (man står rak håller kettelbellen i ena handen och sen böjer sig åt samma håll som man har kettelbellen för att sen räta upp sig igen och böj er bara så mycket så att magmuskelerna på sidan får jobba)	Gym (utan gymkort): 5 set 15 burpees 30 russian twist 45 ankelhopp (lägg en pinne eller något som markör och hoppa över utan att sätta i hälen, ni ska alltid vara på tå, det är 45 per ben)

Vecka 29

Löpning: 4 set 3 min hårt tempo nästan max 1 min vila mellan setten.	Löpning 3 set 25 Shuttle run (en är lika med 10 meter) 2 min vila mellan setten.	Gym: uppvärning: valfri maskin 10 min 3 set. 10 utfallssteg med stång (tunga) 3 set 15 benpress med ökande vikt varje set 3 set 10 benböj med explosivt upphopp från botten läget. 3 set 20 vadpress	Gym (utan gymkort): Leta upp en mur eller något som du kan hoppa upp på och gör: 3 set 10 box hopp 10 enbenshopp upp(per ben) 20 utfallshopp 50 vadhävningar (stå still och gå upp på tå)

Vecka 30

Löpning: 6 set 2 min hårt tempo så nära max ni kan komma 2 min vila mellan setten.	Löpning 10 set 5 Backintervaller (minst 20 meter bör backen vara)	Gym: uppvärning: valfri maskin 10 min 3 set. 10 Bänkpress 3 set 10 hantelcurl 3 set 10 tricepscurl 3 set 10 militärpressar	Gym (utan gymkort): 4 set 25 armhävningar 25 triceps dip 25 situps 25 ryggresningar

Vecka 31

Löpning: 4 set 3 min hårt tempo nästan max 1 min vila mellan setten.	Löpning 6 set 2 min hårt tempo så nära max ni kan komma 2 min vila mellan setten.	Gym: uppvärning: valfri maskin 10 min 3 set. 10 benhöj (rep 8-10 ska vara riktigt tungt) 3 set 10 utfallsteg med skrivstång på ryggen (5 per ben) vikt 35-50kg Benpress: dropset 3 x 10 med ökande vikter så att när du gör sista repet på set 3 så ska du kommit så nära ditt max som du kan, för att sen göra 4-6 reps och att du har någon som tar av en vikt åt gången (så du vilar aldrig) fram tills du har bara 2 vikter kvar. Då maxar du så många reps som du bara kan och när du tror att du inte kan göra några mer så gör du minst 2-4 till.	Gym (utan gymkort): 3 set 20 upphopp 10 enbenshopp upp(per ben) 20 utfallshopp 20 burpees