

5 Mars – 1 April

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
5 19.15 S:t Hans parkering Jogg till Annehem asfaltbacke. 2 x (10 utfallshopp + 15 armhävningar. 6 x dubbelbacke - långsam jogg ned, sprint upp, upprepa, 1 min vila. Jogg tillbaka. (Ti styrka kan köras på må. Överkropp kan köras före eller efter backe men ben måste köras efter och med vila & näringsintag mellan)	6 På egen hand Vanliga uppvärmningen Benstyrka & Överkroppsstyrka: Börja med ben och lägg mest energi där. D.v.s. knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare. bänkdrag, bänkpress, pull-ups, press* 12x60 barfota. 70-85%. Långsam jogg tillbaka.	7	8 Uppvärmning 19.30 3x60m medicinbollsutkast Smala armhäv. på knogar med tumme framåt: 8+7+6... 15 x ryggläge, kompis kastar ned fötter, bromsa upp med höftböjare så att fötterna fångas upp just innan de når mark. (på plintlock för högre belast.) 2 x 40m höga knä, boll med utsträckta armar 40m bakåtkick, boll just ovanför huvudet 30 m enbens race (byt ben andra varv) "Tuppfäktnig" med medicinboll. 15 kast per ben. 45s häng i ribbstol, lyft ben 90° & sänk med kontroll (obs, glömde lägga in stegringslopp med spikar här vilket förmodligen orsakade baksidebrutning hos Erik N) 2x140m med väggvändning Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, utfallsteg	9	10 På egen hand Uppvärmning behövs EJ! 12 x 60m från 50% till 100%. Jogg mellan de 6 första loppen och därefter gångvila. 2 sista loppen med spikar. Överkroppsstyrka: Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups	11 Finns möjlighet till extra längdteknik kring 20.30.
12 Som ovan hela veckan	13	14	15	16	17	18
19 Som ovan hela veckan	20	21	22	23	24	25 Sommartid
26 Som ovan hela veckan	27	28	29	30	31	1 april