

**GRUNDTRÄNING****Vecka 10-11****Tisdagar****Uppvärmning med löpcirkel**

Häkrörlighet      Gående högt på tå      6x 8 häckar / ben - ca 4 fot mellan

Medicinboll      Framåtkast      2x 8  
Bakåtkast      2x 8  
Liggande inkast      2x 8  
Sittande sidokast      2x 8 / sida

5x Stora hjulet löpning över 15 plasthäckar - ställ ca 5-6 fot mellan häckarna

Löpning    2x 4x 150m      75-80%    vila 3 min SP 8 min

Noggrann stretch hela kroppen

**Torsdagar****Uppvärmning med löpcirkel**

Hoppstyrka      Galopp hopp på mjukmatta      5x 8 / ben  
Mångsteg på mjukmatta      5x 12  
Vrithopp sidled      2x 20 / sida  
90 graders hopp framåt      3x 8

Fotstyrka på mjukmatta      Dynamisk gång rulla häl till tå      3x  
Dynamisk gång gå på hälr med raka ben      3x  
Dynamisk gång gå på fotbladet      3x

Löpning    3x 4x 80m      80-85%    snabb gångvila SP 8 min

Noggrann stretch hel kroppen

**Söndagar****v.8 -11    Körs hemma men gärna tillsammans och samtidigt**

Jogg 10-12 min      pendelövningar  
5x 40m skipp backe  
5x 40m mångsteg i backe  
2x 5x 60m löpning 75-80% snabb gångvila  
Valfri bålstyrka 10 min  
Valfri fotstyrka 10 min  
Stretch 10 min

**v.11**

Kraftmätning för några aktiva födda 03-04  
Kallelse kommer så småningom





