



FYSTRÄNING NOV-DEC 2024

SCHEMA

MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖN
STYRKA1	LÖPNING	VILA	STYRKA2	VILA	LÖPNING	VILA

UPPVÄRMNING:

1. Gummiband + Aktiv rörlighet
2. Djupa knäböj 3x10st
3. Utfallssteg (framåt, bakåt, sidled) 3x6st
4. Hamstringsövning med pinne (ryggliggande) 3x10st

STYRKA 1:

1. Komplex styrkeövning med skivstång (10-20kg) MaQ A, 2x⁵10st
2. Utfallsgång med viktskiva (press över huvud) 3x16 steg
- *Kör nedanstående övningar antingen enligt antal eller 45sek/15sek*
3. Bulgarian split squat (vikt 10-20kg), 3x8st/ben
4. Liggande rotationer med vikt, 3x10sek
5. Situps med käpp, 3x8st
6. Draken, 3x8st/ben
7. Push-ups (boxar), 3xMax antal
8. Ryggliggande med fötter på boll, dra bollen in mot dig, 3x6-10st

STYRKA 2:

1. Komplex styrkeövning med viktskiva (MaQ B) 3x6-10st/övning
 - Utfall med armsträck
 - Sidosteg med armsträck
 - Vänster/Höger diagonaler 3st/sida, från golvet till raka armar
2. Bulgarian split squat (vikt 10-20kg) 3x8st/ben
3. Hamstringscurl, baksida lår (Nordic hamstring) 3x5-10st
4. Rygglyft på boll (boll + viktskiva) 3x10st
5. Utrullningar på boll + armhävning, drag knä mot magen 3x6-10st
6. Copenhagen adductor exercise 3x4-8st/ben



LÖPNING:

Välj ett av nedanstående löppass. 1-2% lutning på löpbandet.
Hastighet är en rekommendation för att guida er och inget tvång.

Uppvärmning till löpning:

1. 10min cykel/crosstrainer/lätt jogg/roddmaskin
2. Knäkontroll, 3-4st valfria övningar, 2-3x10st.

Löppass

1. 15/5 intervaller
- 15 sek löp, 5 sek vila, 10st, 3-4 serier. Hastighet 13-17km/h.
Vila 1-2min mellan varje serie
2. 30/30 intervaller
- 30 sek löp, 30 sek vila, 10st, 2-3 serier. Hastighet 12-16km/h
Vila 1-2min mellan varje serie
3. 45/15 intervaller
- 45 sek löp, 15 sek vila, 8st, 2 serier. Hastighet 12-16km/h
Vila 2min mellan serierna
4. Stegen
- 5min, 4min, 3min, 2min, 1min. Hastighet 11-15km/h.
Vila 1-1,5min mellan set.
5. Pulseringsintervall
- 2min löp, 8-10st
Vartannat löp på 14-15km/h, vartannat på 12-13km/h.
Vila 1min efter 14-15km/h och 40 sek efter 12-13km/h

*Komplex styrkeövning

<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/722>