|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | UKE 1 |  |
| Mandag 17.09 | 20 min jogg  Tøye, drill  7 teknikk/bakkeløp  6x7 steg  6x5 hekkehopp  2x20 boksehopp rett på  2x2x20 boksehopp side  2x30 av tunge bokseting(ka heiter denne?)  2x40 ikkje fult så tunge bokseting (ka heiter denne?)  50 indianere |  |
| Tysdag 18.09 | 12 min jogg  Mobilitetsgreier  Bøy 4x8 50/50/50/60  Frivendinger 5x6x40kg  Situps 50, 40, 30, 30-  Liggende rygghev 2x20  Rygghev app 1x10(5kg)  tåhev 2x3x20  - Nedtrekk 3x10  - Pushups 3x20  - Gjokk 2x2x20  - Vindusvisker 2x 30  - Foldekniv (jack-knife) 2x 10  - Hoftehev(?) 3x20  - Liggende/sittende leg curl 2x 1x10  - Beinhev (leg raise) 7, 10, 10  - Kneløft m/vektm. 2x2x10  Markløft 3x10x30kg  Kabelapp:  - Hamstring 2x 1x10  - Hofteledd 2x 1x10  - Abduksjon/adduksj. (innside/utside) 2x 1x10  Nedjogg |  |
| Onsdag 19.09 | Husker ikkje kor mye oppvarming  Tøye, mobilitet, drill  Frekvensløp  Fallhopp -> hekkehopp 10x3  Kneløft med 5kg over hodet x6  6x vektstangløp |  |
| Torsdag 20.09 | 20 min oppvarming  2xhelvetespyramide  3x7 steg | Helvetespyramide = (20, 40, 60, 80, 100, 80, 60, 40, 20) |
| Fredag 21.09 | 12 min jogg  Mobilitetsgreier  Bøy 6x8 50/50/50/60/60  Frivendinger 5x6 40/40/40/45/45  Situps 4x30  Liggende rygghev 2x20  Rygghev app 1x10(5kg)  tåhev 2x3x20  - Nedtrekk 3x10  - Pushups 3x20  - Gjokk 2x2x20  - Vindusvisker 2x 30  - Foldekniv (jack-knife) 2x 15  - Hoftehev(?) 3x20  - Liggende/sittende leg curl 2x 1x10  - Beinhev (leg raise) 10, 10, 8  Markløft 3x10x30kg  Kabelapp:  - Hamstring 2x 1x10  - Hofteledd 2x 1x10  - Abduksjon/adduksj. (innside/utside) 2x 1x10  6 min sykkel nedvarming(?) |  |
| Laurdag 22.09 | God oppvarming, husker ikkje detaljer  drill  6x200 joggepause  Jogg  50 indianere  Hurtige sprunglauf 8x7?  - Kneløft m/vektm. 2x2x10 |  |
| Søndag 23. 09 |  |  |
|  | UKE 2 |  |
| Måndag 24.09 | 20 min jogg  Tøye, drill  8 teknikk/bakkeløp  8x7 steg  8x5 hekkehopp  2x20 boksehopp rett på  2x2x20 boksehopp side  2x30 av tunge bokseting(ka heiter denne?)  2x40 ikkje fult så tunge bokseting (ka heiter denne?)  50 indianere |  |
| Tysdag 25.09 | 10 min jogg  Frivendinger 6x(45, 45, 45, 50, 50)  Bøy 8x(55, 55, 55, 65, 65)  Situps 4x30  Liggende rygghev 2x20  Rygghev app 1x10(5kg)  tåhev 2x3x20  - Nedtrekk 3x10  - Pushups 3x20  - Gjokk 2x2x20  - Vindusvisker 2x 30  - Foldekniv (jack-knife) 2x20  - Liggende/sittende leg curl 2x 1x10  - Kneløft m/vektm. 2x2x10  Kabelapp:  - Hamstring 2x 1x10  - Hofteledd 2x 1x10  - Abduksjon/adduksj. (innside/utside) 2x 1x10  6 min sykkel |  |
| Onsdag 26.09 | Oppvarming  Tøy, Mobilitet, drill  6x frekvensløp  7x kneløft 5kg  6x Vektstangløp  10x3 fallhopp -> hekkehopp  - Hoftehev(?) 3x20  - Beinhev (leg raise) 3x10  Markløft 3x10x30kg  Småhopp oppover i sving 50 slag |  |
| Torsdag 27.09 | Oppvarming  2xHelvetespyramide  8x7 stegserier |  |
| Fredag 28.09 | 10 min jogg  Frivendinger 6x  Bøy 8x  Rygghev app 2x3x10(5kg)  tåhev 2x3x20  - Liggende/sittende leg curl 2x 1x10  - Kneløft m/vektm. 2x2x10  Kabelapp:  - Hamstring 2x 1x10  - Hofteledd 2x 1x10  Strikk  - Abduksjon/adduksj. (innside/utside) 2x 1x10 |  |
| Laurdag 29.09 | FRI |  |
| Søndag 30.09 | Mølle 7x200m 20km/t P: 30s  Situps 4x30  - Nedtrekk 3x10  - Pushups 3x20  - Gjokk 2x2x20  - Vindusvisker 2x 30  - Foldekniv (jack-knife) 2x20 |  |
|  | UKE 3 |  |
| Måndag 1.10 | 20 min jogg  Tøye, drill  9 teknikk/bakkeløp  10x7 steg  10x5 hekkehopp  2x20 boksehopp rett på  2x2x20 boksehopp side  2x30 av tunge bokseting(ka heiter denne?)  2x40 ikkje fult så tunge bokseting (ka heiter denne?)  50 indianere |  |
| Tysdag 2.10 | 10 min jogg  Frivendinger 6x(45-45-50-50-55)  Bøy 8x(50-60-60-60-65)  Situps 4x30  Liggende rygghev 2x20  Rygghev app 2x1x10(5kg)  tåhev 2x3x20  - Nedtrekk 3x10  - Pushups 3x20  - Gjokk 2x2x20  - Vindusvisker 2x 30  - Foldekniv (jack-knife) 2x20  - Liggende/sittende leg curl 2x 1x10  Markløft 3x10x30kg  Kabelapp:  - Hamstring 2x 1x10  - Hofteledd 2x 1x10  - Abduksjon/adduksj. (innside/utside) 2x 1x10  6 min sykkel |  |
| Onsdag 3.10 | Oppvarming  Tøy, Mobilitet, drill  7x frekvensløp  8x kneløft 5kg  8x Vektstangløp  10x3 fallhopp -> hekkehopp -> aks  50 slag oppoverbakke  2x50 hinkeslag oppover  50 slag grop  - Hoftehev(?) 3x20  - Beinhev (leg raise) 3x10  Markløft 3x10x30kg |  |
| Torsdag 4.10 | Oppvarming, tøy, drill  2x helvetespyramide  9?x7 stegserier |  |
| Fredag 5.10 | 10 min jogg  Frivendinger 6x(45-50-50-55-55)  Bøy 8x(50-60-60-65-65)  Situps 4x30  Liggende rygghev 2x20  Rygghev app 2x1x10(5kg)  tåhev 2x3x20  - Nedtrekk 3x10  - Pushups 3x20  - Gjokk 2x2x20  - Liggende/sittende leg curl 2x 1x10  Beinhev 3x8  Kabelapp:  - Hamstring 2x 1x10  - Hofteledd 2x 1x10  - Abduksjon/adduksj. (innside/utside) 2x 1x10  6 min sykkel |  |
| Laurdag 6.10 | 7x200m bakkeløp  50 indianerhopp  10x7 hurtige sprunglauf  - Vindusvisker 2x 30  - Foldekniv (jack-knife) 2x20  Markløft 3x10x30kg |  |
| Søndag 7.10 |  |  |
|  | UKE 4 |  |
| Måndag 8.10 | 20 min jogg  Tøye, drill  10 teknikk/bakkeløp  12x7 steg  12x5 hekkehopp  2x20 boksehopp rett på  2x2x20 boksehopp side  2x30 av tunge bokseting(ka heiter denne?)  2x40 ikkje fult så tunge bokseting (ka heiter denne?)  50 indianere | Subba tåa i matta på indianer, smertefull tysdag, får se kor mye det går utover treningen |
| Tysdag 9.10 | 10 min jogg  Frivendinger 6x(50-50-55-55-60)  Situps 4x40  Liggende rygghev 2x20  Rygghev app 2x1x10(5kg)  - Nedtrekk 3x10  - Pushups 3x20  - Gjokk 2x2x20  - Liggende/sittende leg curl 2x1x10  Beinhev 3x9  Hoftehev 3x20  Kneløft m/vektm 2x2x10 2,5kg  Kabelapp:  - Hamstring 2x 1x10  - Hofteledd 2x 1x10  - Abduksjon/adduksj. (innside/utside) 2x 1x10  6 min sykkel |  |
| Onsdag 10.10 | 10+ min jogg  Tøye, mobilitet, drill  Frekvensløp x10  9x kneløft 5kg  8x Vektstangløp  10x3 fallhopp -> hekkehopp -> aks  50 slag oppoverbakke  50 slag grop |  |
| Torsdag 11.10 | Jogge ner halve fløyen + noen runder  2x helvetespyramide  Nedjogg |  |
| Fredag 12.10 | 10 min jogg  Frivendinger 6x(50-55-55-60-60)  Bøy 8x(60-60-65-65-70)  Situps 4x40  Liggende rygghev 2x20  Rygghev app 2x1x10(5kg)  - Nedtrekk 3x10  - Pushups 3x20  - Gjokk 2x2x20  - tåhev 2x3x20  - Liggende/sittende leg curl 2x1x10  Beinhev 3x9  Kneløft m/vektm 2x2x10 2,5kg  Vindusvisker 2x 30  Kabelapp:  - Hamstring 2x 1x10  - Hofteledd 2x 1x10  - Abduksjon/adduksj. (innside/utside) 2x 1x10  7 min sykkel |  |
| Laurdag 13.10 | FRI |  |
| Søndag 14.10 | 10+ min oppvarming  8x200 P: 1min, 33 sek gjennomsnitt  12x 7 hurtige sprunglauf  1x10 medisinballkast(framover, bakover og opp) 3x10 totalt  Hoftehev 3x20 |  |
|  |  |  |