|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | UKE 1 |  |
| Mandag 22.10 | 20 min jogg  Tøye, drill  12 teknikk/bakkeløp  14x7 steg  12x5 hekkehopp  2x20 boksehopp rett på  2x2x20 boksehopp side  2x30 av tunge bokseting(ka heiter denne?)  2x40 ikkje fullt så tunge bokseting (ka heiter denne?)  50 indianere |  |
| Tysdag 23.10 | 12 min jogg  Mobilitetsgreier  Frivendinger 6x(50-55-55-60-60)  Bøy 8x (60-60-65-65-70)  Situps 4x50  Liggende rygghev 2x20  Rygghev app 2x1x10(5kg)  tåhev 2x3x25  - Nedtrekk 3x10  - Pushups 3x25  - Gjokk 2x2x25  - Vindusvisker 2x 35  - Foldekniv (jack-knife) 2x20  - Hoftehev(?) 3x20  - Liggende/sittende leg curl 2x 1x10  - Beinhev (leg raise) 3x15  - Kneløft m/vektm. 2x2x10  Markløft 3x10x35kg  Kabelapp:  - Hamstring 2x 1x10  - Hofteledd 2x 1x10  - Abduksjon/adduksj. (innside/utside) 2x1x15  Nedjogg |  |
| Onsdag 24.10 | Husker ikkje kor mye oppvarming  10 min hurtig jogg  Hekkedrill variasjoner, korte lange 2x1x10 og 2x10 5 hekker kver  Stigningsløp  Frekvensløp x15  Fallhopp -> hekkehopp 10x3  10x kneløft 5kg  9x vektstangløp  10x3 fallhopp -> hekkehopp -> aks  60 slag oppoverbakke  2x3x10 hink oppoverbakke  60 slag grop |  |
| Torsdag 25.10 | 20 min oppvarming  2x helvetespyramide  12x7 stegserier | Helvetespyramide = (20, 40, 60, 80, 100, 80, 60, 40, 20) |
| Fredag 26.10 | 10 min jogg  Mobilitetsgreier  Frivendinger 6x(55-55-60-60-65)  Bøy 8x (60-65-65-70-70)  Situps 4x50  Liggende rygghev 2x20  Rygghev app 2x1x10(5kg)  tåhev 2x3x25  - Nedtrekk 3x10  - Pushups 3x25  - Beinhev (leg raise) 3 x 15  6 min sykkel nedvarming(?) | London 10+ km gåing alle disse dagene i tillegg |
| Laurdag 27.10 | 10 min oppvarming  10x200 30 sek pause mølle 20km/t  - Gjokk 2x2x25  - Vindusvisker 2x 35  - Foldekniv (jack-knife) 2x 20  - Hoftehev(?) 3x20  - Liggende/sittende leg curl 2x 1x10  Markløft 3x10x35kg  Kabelapp:  - Hamstring 2x 1x10  - Hofteledd 2x 1x10  - Abduksjon/adduksj. (innside/utside) 2x 1x10  - Kneløft m/vektm. 2x2x10 | London |
| Søndag 28.10 |  | London |
|  | UKE 2 |  |
| Måndag 29.10 | 20 min jogg  Tøye, drill  14 teknikkløp | London  Måtte gi meg etter løpingen pga ubehag/smerter i legg og hamstring pga gåingen fra dagene før |
| Tysdag 30.10 | 10 min jogg  Frivendinger 6x(55-60-60-65-65)  Bøy 8x(65-65-70-70-75)  Situps 4x60  Liggende rygghev 2x20  Rygghev app 2x1x10(5kg)  tåhev 2x3x25  - Nedtrekk 3x10  - Pushups 3x25  - Gjokk 2x2x25  - Vindusvisker 2x 35  - 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 1x15  6 min sykkel |  |
| Onsdag 31.10 | 10 min hurtig jogg  Hekkedrill variasjoner, korte lange 2x1x10 og 2x10 5 hekker kver  Frekvensløp x15  Stigningsløp  10x kneløft med vekt  10x vektstangløp  10x3 fallhopp -> hekkehopp -> aks  80 slag oppoverbakke  2x5x10 hink oppoverbakke  80 slag grop |  |
| Torsdag 1.11 | Oppvarming  2xHelvetespyramide  14x7 stegserier | Ny helvetespyramide 30-60-90-120-90-60-30 |
| Fredag 2.11 | 10 min jogg  4x1000 3.45 P = 90s  Frivendinger 6x(60-60-65-65-70)  Bøy 8x(65-70-70-75-75)  Situps 4x60  - Nedtrekk 3x10  - Pushups 3x25  - Gjokk 2x2x25  - Vindusvisker 2x 35  - Foldekniv (jack-knife) 2x20  Rygghev app 2x1x10(5kg)  tåhev 2x3x25  - Liggende/sittende leg curl 2x 1x10  - Kneløft m/vektm. 2x2x10  Kabelapp:  - Hamstring 2x 1x10  - Hofteledd 2x 1x10  Strikk  - Abduksjon/adduksj. (innside/utside) 2x 1x15 | Migrene aura begynte å vise seg halvveis gjennom basis.  Blei akkurat ferdig før hodepinen begynte å sette inn |
| Laurdag 3.11 | FRI |  |
| Søndag 4.11 | Oppvarming  10x200 20km/t 30 sek pause |  |
|  | UKE 3 |  |
| Måndag 5.11 | 20 min jogg  Tøye, drill  16 teknikk/bakkeløp  16x7 steg  12x5 hekkehopp  2x30 av tunge bokseting(ka heiter denne?)  2x40 ikkje fult så tunge bokseting (ka heiter denne?)  50 indianere |  |
| Tysdag 6.11 | 10 min jogg  Frivendinger 6x(60-65-65-70-70)  Bøy 8x(70-70-75-75-80)  Situps 4x60  Liggende rygghev 2x20  Rygghev app 2x1x10(5kg)  tåhev 2x3x20  - Nedtrekk 3x10  - Pushups 3x25  - Gjokk 2x2x25  - Vindusvisker 2x 35  - 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 |  |
| Onsdag 7.11 | 10 min hurtig jogg  Hekkedrill variasjoner, korte lange 2x1x10 og 2x10 5 hekker kver  Frekvensløp x15  Stigningsløp  10x kneløft med vekt 5kg  5 sledeløp 5kg  10x3 fallhopp -> hekkehopp -> aks  90 slag oppoverbakke  2x5x10 hink oppoverbakke  80 slag grop |  |
| Torsdag 8.11 | Oppvarming, tøy, drill  2x helvetespyramide |  |
| Fredag 9.11 | 10 min jogg  4x1000m 3.45 P= 90s  Frivendinger 6x(65-65-70-70-75)  Bøy 8x(70-75-75-80-80) | Frivending 75 kg fail etter 3  Ingen tegn til migrene så all good |
| Laurdag 10.11 | 16x7 steg  12x5 hekkehopp  Trappehink x6  Trappehopp x7  2x40 lette bokseting  2x30 tunge bokseting  Medisinball 3x10  50 indianer  Situps 4x60  Liggende rygghev 2x20  Rygghev app 2x1x10(5kg)  tåhev 2x3x25  - Nedtrekk 3x10  - Pushups 3x25  - Gjokk 2x2x25  - Liggende/sittende leg curl 2x 1x10  Beinhev 3x15  Kabelapp:  - Hamstring 2x 1x10  - Hofteledd 2x 1x10  - Abduksjon/adduksj. (innside/utside) 2x 1x15 |  |
| Søndag 11.11 | 10x200 mølle 30 sek pause 20km/t |  |
|  | UKE 4 |  |
| Måndag 12.11 | 20 min jogg  Tøye, drill  18 teknikkløp  18x7 steg  12x5 hekkehopp  Trappehink x6  Trappehopp x7  2x30 av tunge bokseting(ka heiter denne?)  2x40 ikkje fult så tunge bokseting (ka heiter denne?)  50 indianere  Medisinball 10x(fram, bak, opp) 3kg |  |
| Tysdag 13.11 | 10 min jogg  Frivendinger 6x(65-65-70-70-75)  Bøy 8x(75-75-80-80-85)  Situps 4x65  Liggende rygghev 2x20  Rygghev app 2x1x10(5kg)  - Nedtrekk 3x10  - Pushups 3x25  - Gjokk 2x2x25  - Liggende/sittende leg curl 2x1x10  Beinhev 3x15  Hoftehev 3x20  Kneløft m/vektm 2x2x10 2,5kg  Kabelapp:  - Hamstring 2x 1x10  - Hofteledd 2x 1x10  - Abduksjon/adduksj. (innside/utside) 2x 1x10 | Frivending 75kg fail etter 1 |
| Onsdag 14.11 | 10 min hurtig jogg  Hekkedrill variasjoner, korte lange 2x1x10 og 10 5 hekker kver  Frekvensløp x15  stigningsløp  6 sledeløp 5kg  10x3 fallhopp -> hekkehopp -> aks  100 slag oppoverbakke  2x6x10 hink oppoverbakke  90 slag grop |  |
| Torsdag 15.11 | 10 min oppvarming  2x helvetespyramide  Nedjogg | endå ein ny variant 30-60-90-120-150-120-90-60-30  på nr2 blei det 120-60-60-30 av egen tabbe |
| Fredag 16.11 | 10 min jogg  5x1000m 3.45+ p=90  Frivendinger 6x(65-65-70-70-75)  Bøy 8x(75-80-80-85-85)  - Nedtrekk 3x10  - Pushups 3x20 | Frivending fail etter 4 |
| Laurdag 17.11 | 3x10 medisinball 3kg  18x7 steg  12x5 hekkehopp  Trappehink x6  Trappehopp x7  Kasseting 2x30 og 2x40  50 indianer  Medisinball 10x(fram, bak, opp) 4kg  Situps 4x70  Liggende rygghev 2x20  Rygghev app 2x1x10(5kg)  - Gjokk 2x2x25  - tåhev 2x3x25  - Liggende/sittende leg curl 2x1x10  Beinhev 3x15  Kneløft m/vektm 2x2x10 2,5kg  Vindusvisker 2x 35  Kabelapp:  - Hamstring 2x 1x10  - Hofteledd 2x 1x10  - Abduksjon/adduksj. (innside/utside) 2x 1x15 | Hadde eg noe meir denne dagen? Fokus var på å overleve |
| Søndag 18.11 | 10x200 20 km/t mølle p= 30s |  |
|  |  |  |