

# TRÄNINGSPROGRAM

## Vecka 1–4

PASS	AVSTÅND/ANTAL/TID	ANVISNING
<b>A. Kondition – Löpning</b>	3–4 km	Lågintensivt
<b>B. Styrka</b>		
Knäböj	3 × 12	
Armhävningar	3 × 12	
Situps	3 × 12	
Liggande cykel	3 × 30 sek	
<b>C. Marschträning</b>	6 km	Packning: ingen

### Utmaning – Rörlighet

När du tårna med fingrarna, stående utan att böja knäna? Testa dig själv varje vecka.

## Vecka 5–8

PASS	AVSTÅND/ANTAL/TID	ANVISNING
<b>A. Kondition – Löpning</b>	4–6 km	Lågintensivt
<b>B. Styrka</b>		
Utfall fram	3 × 12	
Knäböj med armsträckning	3 × 12	2 varv
Dips	3 × 12	
Rygglyft	3 × 12	
Situps	3 × 12	
<b>C. Marschträning</b>	5 km	5–10 kg ryggsäck

### Utmaning – Bålstyrka

Ligg på rygg med hela ryggen mot golvet. Håll ihop fötterna och rita stora bokstäver i luften med sträckta ben. Hur långt i alfabetet kommer du? Testa dig själv varje vecka.

## Vecka 9–12

PASS	AVSTÅND/ANTAL/TID	ANVISNING
<b>A. Kondition – Löpning</b>	5–8 km	Lågintensivt
<b>B. Styrka</b>		
Utfall back	3 × 12	
Knäböj med armsträckning	3 × 12	2 varv
Dips	3 × 12	
Rygglyft + benlyft	3 × 12	
Liggande cykel	3 × 30 sek	
<b>C. Kondition</b>	45 sek × 12	Högintensivt.
Intervallöppning	1 minut aktiv vila mellan varje intervall.	Var väl uppvärmd före första intervallen.

### Utmaning – Upphopp

Stå på golvet, ta sats med hela kroppen och hoppa rakt upp. Hur högt når du med fingrarna? Taklampan? Taket? Gatlyktan? Testa dig själv varje vecka. Hur går det med övriga utmaningar? Hur rörlig är du i ryggen och hur stark är du i bålen?