

Sola HK

- Egentrening med Mina Mjærum

Uke 5: Helvetes-uke

Økt 1: Styrke + puls

	Øvelse	Reps	Serier	Pause
	Oppvarming 1. Høye knær 2. Jumping jacks	20s arbeid 10s hvile 8 runder	2 serier	
	Dødens sirkel 10min As many rounds as possible 1. Push ups 10r 2. Knebøy hopp 20r 3. Burpees 30r 2 min pause 10min As many rounds as possible 1. Burpee tuck jump 10r 2. Splitt hopp 20r 3. Knebøy 30r			

Økt 2: Løp → Veldig mange intervaller

Oppvarming	1. 6 min økende temp
Intervaller	<ol style="list-style-type: none">1. 5 min → 2,5 min pause2. 4 min → 2 min pause3. 3 min → 1,5 min pause4. 2 min → 1 min pause5. 1 min → 30s pause6. 1 min → 30s pause7. 2 min → 1 min pause8. 3 min → 1,5 min pause9. 4 min → 2 min pause10. 5min → 2,5 min pause
Nedjogg	Kryp hjem

Økt 3: Styrke og puls

	Øvelse	Reps	Serier	Pause
	Oppvarming 3. Mountain Climbers 4. Jumping jacks	20s arbeid 10s hvile 8 runder	2 serier	
	Dødens sirkel Kjøp inn: 50 burpees 6 runder uten pause: 1. Knebøy 30r 2. Tuck ups 20r 3. Smale push ups 10r Kjøp ut: 75 knebøy hopp			

Økt 4: Løp → Bakkeløp

Oppvarming	<ol style="list-style-type: none">1. 5 min oppvarming, stigende tempo2. 3 stigningsløp på 40m
Spent og sprint	<ol style="list-style-type: none">1. 10 knebøy hopp + 40m sprint x 5 → 30s pause2. 20 høye knær + 20m sprint x 5 → 30s pause3. 30 sprint 10m med vending → ingen pause
Nedjogg	6 min jogg/ gå