

**Träningsprogram för sommaruppehållet 2012**

**v 27** Ett löppass 40-50 min med 140-160 pulsslag/min följt av

3x40 sit up's  
3x30 back up's  
3x20 sidlyft

Ett löppass 8x50 sek maxfart 60 sek vila mellan löpningarna följt av

3x35 armhävningar  
3x20 sidlyft

**v 28** Ett löppass 45-55 min med 140-160 pulsslag/min följt av

3x40 sit up's  
3x30 back up's  
3x20 sidlyft

Ett löppass 10x50 sek maxfart 60 sek vila mellan löpningarna följt av

3x35 armhävningar  
3x20 sidlyft

Ett löppass 20x20m maxfart efter 15 min joggning (uppvärmning) följt av

3x25 upphopp

Bestäm att vara minst två som kör tillsammans, och kom ihåg att vi skall vara på topp under hela höstomgången.

Tränarna