



Hej grabbar

Här kommer 3 träningspass som jag vill att ni kör minst 3 av i veckan dvs Pass 1, 2 och 3 tre träningstillfällen per vecka under ledigheten. Vill ni kan ni köra fler det är bara att köra på.

Viktigt inför säsongen är att vi har konditionen på topp när vi går in i hall då slipper vi ödsla massa tid på konditionsträning och göra roligare handbollsrelaterade saker. Lägg gärna ut på snapchat när ni kör för att sporra lagkompisarna!

/Mats

## Pass 1 Styrka

10 Burpees (<https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU>)

15 Armhävningar

20 Situps

30 Utfall (lägg på vikt om du känner att du orkar)

40 Bergsklättrare (<https://www.youtube.com/watch?v=ITusxO9hhXg>)

50 Airsquats (lägg på vikt om du känner att du orkar)

(<https://www.youtube.com/watch?v=R0vJBTrzLac>)

40 Bergsklättrare

30 Utfall (lägg på vikt om du känner att du orkar)

20 Situps

15 Armhävningar

10 Burpees

## Pass 2 Intervall

10 min 90 sek arbete 30 vila på 75% av ert max

Vila 2 min

10 min 70 sek arbete 20 vila på 80% av ert max

Vila 2 min

5 min 20 sek arbete 15 sek vila på 100% av ert max

## Pass 3 Kondition

Löpning 5 km försök att prestera så bra ni kan tidsmässigt (tävla med er själva)