

Träningsschema för fri träning 2011.

Detta för att komplettera vanlig träning så att vi kommer upp i tre träningar i veckan.

Löpning

30 min varav en del med intervaller mellan lyktstolpar.

3 st intervaller gånger 8 lyktstolpar.

Styrketräning inne.

Ben

Vader gärna på planka

2 * 20

Finnen omvänd

2* 20



Benböj

2* 20

Mage och rygg

Situps

1 * 20



Sidoböj

1 * 20

Rygglyft

1 *20

Armar

Armhävningar

2 * 10

