

Övningar	1/8	2/8	3/8	4/8	5/8	6/8	7/8	8/8	9/8	10/8	11/8	12/8	13/8	14/8
	Vilodag					Vilodag					Vilodag			
Armhävningar		3x14		3x14			3x16		3x16			3x18		3x18
Situps			3x14		3x14		3x16		3x16				3x18	
Rumplyft		3x14		3x14				3x16		3x16			3x18	
Rygglyft			3x14		3x14			3x16		3x16		3x18		3x18
Utfalls steg		3x14		3x14				3x16		3x16			3x18	
Squat			3x14		3x14			3x16		3x16		3x18		3x18
Tåhävningar		3x14		3x14			3x16		3x16			3x18		3x18
Squatjump			3x14		3x14		3x16		3x16				3x18	
Burpees			3x8					3x8				3x10		
Plankan (sekunder)		2x50			2x70					2x80				2x90
90Grader (sekunder)					2x70					2x80				2x90
Intervall		6x100m		6x100m			6x100m		6x100m				7x100	
Backträning		6x30m		6x30			6x30m		6x30m				7x30	
Löpning				2km				2km				1km		3km
Hopprep (räkna hopp)			150		175		200			225			250	

Glöm inte stretcha efter varje träningspass

Skriv ner andra träningspass ni gör under sommaren

