

Övingar	10/6	11/6	12/6	13/6	14/6	15/6	16/6	17/6	18/6	19/6	20/6	21/6	22/6
					Vilodag					Vilodag			Vilodag
Armhävningar		3x8		3x8		3x10		3x10				3x12	
Situps	3x8		3x8			3x10		3x10				3x12	
Rumplyft		3x8		3x8			3x10		3x10		3x12		
Rygglyft	3x8		3x8				3x10		3x10		3x12		
Utfalls steg		3x8		3x8			3x10		3x10		3x12		
Squat	3x8		3x8			3x10		3x10				3x12	
Tåhävningar	3x8		3x8				3x10		3x10			3x12	
Squatjump		3x8		3x8		3x10		3x10			3x12		
Burpees	3x6						3x6						
Plankan (sekunder)			30				40						
90grader (sekunder)			30				40						
Intervall		6x100m				6x100m			7x100m		7x100m		
Backträning		6X25m		6x25m		6x25m			7x25m			7x25m	
Löpning				2km				2km				3km	
Hopprep (räkna hopp)	100		100			125		125			150		

Glöm inte att stretcha efter varje träningspass!

Skriv gärna ner andra övningar ni gör undersommaren

