

Övningar	1/7	2/7	3/7	4/7	5/7	6/7	7/7	8/7	9/7	10/7	11/7	12/7	13/7	14/7
	Vilodag	Vilodag					Vilodag					Vilodag		
Armhävningar				3x10		3x10			3x12		3x12			3x14
Situps			3x10		3x10				3x12		3x12		3x14	
Rumplyft				3x10		3x10		3x12		3x12				3x14
Rygglyft			3x10		3x10			3x12		3x12			3x14	
Utfalls steg				3x10		3x10			3x12		3x12		3x14	
Squat			3x10		3x10			3x12		3x12				3x14
Tåhävningar			3x10		3x10				3x12		3x12			3x14
Squatjump				3x10		3x10		3x12		3x12			3x14	
Burpees			3x6					3x8						3x8
Plankan (sekunder)					2x50						2x60			
90Grader (sekunder)					2x50						2x60			
Intervall				6x100m				6x100m			6x100m			7x100m
Backträning				6x30m		6x30m		6x30m		6x30m				7x30m
Löpning						2km					2km			
Hopprep (räkna hopp)			125		125			150		150			175	

Glöm inte att stretcha efter varje träningspass

Skriv ner andra träningspass ni gör under sommaren

