

Sommarfys 4ggr/vecka

Dag 1 Back träning

Uppvärmning 10-12minuter lugn löpning

Ormbergsbacken (back träning) upp och ner i 20-25 minuter

Nedjogg efter backträning lugn löpning 10-12minuter

Dag 2 Kropp styrka

Se under dokument på laget.se

Uppvärmning 5-7minuter (löpning, hopprep ,cykel)

5-7 serier från övningarna i dokumentet.

Dag 3 Intervallträning

Löpning 60 sekunder belastning 90% av maxlöpning

Vila: Lätt löpning 120sekunder

Upprepa: 10-15 varv

Dag 4 Löpning

Lätt löpning 35-40 minuter (puls 110-120 man ska kunna prata under löpturen)

"Hårt arbete slår talang när talang inte jobbar hårt."