**Träningsupplägg sommaren**

**Tisdagar**: Löpning 5 km på 25-30 min.

Backintervaller: 4 x 2 min. Vila 1 min mellan varje runda. 95% av max

100 situps 100 armhävningar

**Torsdagar**: Styrke, fokusera på basövningar . Benböj, marklyft, axelpressar.

Långsamt ner, explosivt upp.

Variera antal repetitioner och antal set. Blanda gärna tunga lyft och få repetitioner med lättare lyft och mer repetitioner.

Söndagar: Löpning 25-30 min.

Intervallöpning: 10 x 30 sekunder maxfart, vila 30 sekunder

100 upphopp, 100 burpees

Vill ni köra mer pass så är det bara positivt. Träna gärna i grupp, och försök peppa varandra att följa med.

Kör hårt och kom ihåg att ha roligt. Vi ses igen i slutet av juli

Ingemar & Safa