

Sommarträning DIF F07 2022, vecka 28-30

Vecka	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
28 11/7--17/7	A1	Cirkelstyrka + Core		A1	A3: Intervall A!!!		
29 18/7--24/7	A1	Cirkelstyrka + Core		A1	A3: Intervall B!!!		
30 25/7--31/7	A1	Cirkelstyrka + Core		A1	A3: Intervall B!!!		

A1

*Lugnt tempo ("Bä-bä-vita-lamm"- tempo), ingen uppvärmning behövs. Gå 5-8min extra som nedvarvning.

Cykel = 40-90min, Crosstrainer eller jogg = 30-45min

Cirkelstyrka

Se fliken "Bål, Core och Styrka"

A3

*Intervallpass. Se fliken "Intervaller". Viktigt: Rejält tufft tempo i intervallerna! Vilan måste vara lugn.