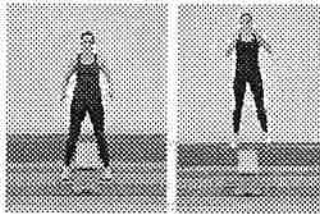
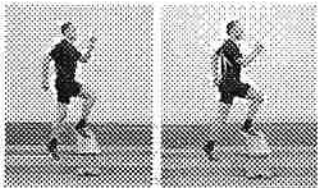


Sommarträning 2023

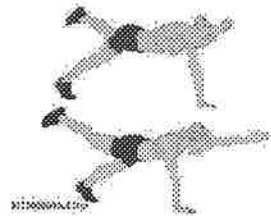
Detta pass skall göras minst 2ggr i veckan samt löpning 5 km ena passet och det andra ska vara backträning = intervall 5 vändor vila 5 vändor i backen



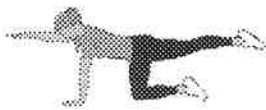
hoppa upp på en bänk ca 20 cm hög 3x20st



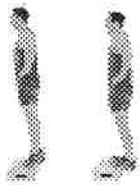
Snabba fötter jobbar i 30 sek vilar 20 sek (3ggr)



Magövning 20 st på varje ben x 3 omgångar



Stålmannen 20x3 st



Tåhävningar stå i en trappa gärna med vikter i händerna 30x3



Ben böj gärna med en boll i händerna med raka armar utåt 30x3