

## Sommarträning ESK U-15 minst 2 pass vecka

Löpning 5 km ena dagen, andra dagen backlöpning 10 gånger + lätt jogging ca 15–20 min. (kör fysen i tre varv)

Ben böj 3X20 med vikt ca 8-10kg



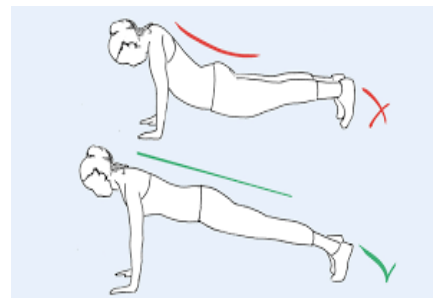
Plankan 3x 1.30 min



Skridskohopp 3X60 sek (långa hopp)



Armhävning 3X20



Mage: Lika som bild 3x20

