



För att hålla igång kroppen under sommaren kommer här ett litet träningsprogram som du kan göra tillsammans med en kompis eller med någon av dina föräldrar.

Försök att få till två pass i veckan

Pass 1

Löpning 2-4 km i behagligt tempo

5-10 situps

5-10 armhävningar

60 sekunder planka

Pass 2

Intervallöpning 2-4 km

Intervall: 15 sekunder (tiden då man springer snabbt)

Återhämtning: minst 1 minuter (lugn löpning så att pulsen går ner)

Försök att kara av 7-10 intervaller

Lycka till!

Magnus, Stefan, Nicklas, Peter & Rikard

