



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 & styrka

Löpning 3-6 km i behagligt tempo
20-30 situps
10-20 armhävningar (försök att göra några på fötterna)
15 knäböj
15 utfall
60 sekunder planka

Pass 2 – Intervall & styrka

Spring en liten runda som uppvärmning till en backe. (ca 1km)
Gör 6-10 intervaller upp för backen (gå eller jogga lugnt tillbaka)
Återhämtning: minst 1 minuter (lugn löpning så att pulsen går ner)
Spring tillbaka som nedvarvning
20-30 situps
10-20 armhävningar (försök att göra några på fötterna)
15 knäböj
15 utfall
60 sekunder planka

Lycka till och glad sommar!

Magnus, Stefan & Rikard