

SÄTT GÄRNA
UPP MIG PÅ
KYLSKÅPET!

SOMMARTRÄNING F10

NAMN:

3 PASS I VECKAN SKALL GENOMFÖRAS
ENLIGT FÖLJANDE:

PASS 1 LÖPNING
MINST 30 MINUTER LÖPNING

PASS 2 INTERVALL OCH STYRKA
INTERVALLEN SPRING | 20 SEK, VILA | 10 SEK
UPPREPA 10 GÅNGER (GÄRNA I BACKE)

STYRKA:
10 BURPEES
20 ARMHÄVNINGAR
30 UTFALLSHOPP
40 SIT-UPS
60 SEK PLANKA
UPPREPAG STYRKAN 3 GÅNGER.

PASS 3 LÖPNING
MINST 30 MINUTERS LÖPNING



PASS 1	PASS 2	PASS 3
V.27	V.27	V.27
V.28	V.28	V.28
V.29	V.29	V.29
V.30	V.30	V.30
V.31	V.31	V.31

CHECKA AV!

15
14
13
12
11
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

NU ÄR JAG 100%
REDO FÖR
HÖSTSÄSONGEN!

SHIT!
GRYM É DU!

FANTASTISKT!

HEJA HEJA!

BRA JOBBAT!

FYLL I EN RUTA
PER AVKLARAT
PASS!