Träningsprogram GS-86 2012

Inför ALLA Tp: Uppvärmning: Jogga 12 min sista 2min lite tuffare, lätt stretchning

TP 1

Löpning 100% 80m x 15, vila 1min , lätt nedför.

Super set : Armhävningar 20 x 4 Situps 25 x 4 vila 1 min

Super set : Ryggresningar 15 x 4 Bålvridande masken 3 x 15

Löpning : 80%, Stege 15sek, 30sek,45,sek 60sek, 60 sek tillbaka ner, vila 20sek mellan varje, x 3 vila 4 min efter varje hel stege,

Lätt löpning & Stretchning.

TP 2

Löpning 1km x 8, vila 2min mellan varje.

Ben: Sitt 90\* 45 sek x 6, vila 45sek

Utfall 15x 3 på varje ben, rak rygg

Skridsko hopp uppför 10m x 10

Löpning 200m x 15 1min vila

Lätt löpning & Stretchning

TP 3

Löpning 90 % 1min lät uppför x 10 jogga ner tillbaka.

Super set: Ryggresningar 20x4 Situps 30x4 vila 1min

Super set: Upp hopp 20x4 Bålvridande masken 15x3 vila 1 min

Super set: Bencirklingar 40sek Armhävningar 25x4

Lätt nerförs backe 20m 100% x 15 gå vila ner.

Lätt löpning Stretchning