

KONDITIONSTRÄNING 2023

Konditionsträning för spelare i Grillby Basket under sommaren 2023. Spring två gånger i veckan förslagsvis tisdagar och torsdagar men aldrig två dagar i rad.

<u>Vecka</u>	<u>Uppvärmning</u>	<u>Springa</u>	<u>Vila</u>	<u>Mål Tid</u>	<u>Avslutning</u>
24	Dynamisk	1 x 1600 m	1:1	7:30 min	Gå 200 m
25	Dynamisk	1 x 1600 m	1:1	7:15 min	Gå 200 m
26	Dynamisk	2 x 800 m	1:1	2:45 min	Gå 200 m
27	Dynamisk	3 x 600 m	1:2	1:50 min	Gå 200 m
28	Dynamisk	3 x 400 m	1:2	1:30 min	Gå 200 m
29	Dynamisk	3 x 400 m	1:2	1:20 min	Gå 200 m
30	Dynamisk	6 x 200 m	1:2	40 s	Gå 200 m
31	Dynamisk	3 x 200 m 1 x 100 m	1:2 1:2	35 s 15 s	Gå 200 m
32	Dynamisk	2 x 200 m 3 x 100 m 2 x 50 m 2 x 30 m	1:3 1:3 1:3 1:3	30 s 15 s 8 s 5	Gå 200 m

