

## Sommarträning

**Kör dessa pass 2 ggr av varje, blanda upp med en promenad, joggingtur eller golfrunda mellan varje så det inte blir 2 intervallpass efter varandra. Vi börjar med boll igen sön 31/7 kl**

### 16.30 Kinavallen

#### Pass 1 (ca 40 min +styrka)

Uppvärmning: 10 min

Stegringsintervaller (löpning i sek)

15-20-30-45-30-20-15

Aktiv vila med gång i 15 sek mellan varje.

Upprepa **3 ggr** med 3 min aktiv vila (promenad) mellan varje

Nedjogging 5-10 min

#### Styrkepass:

Armhävningar: 10

Sit-ups: 20

Bäckenlyft: 10

Burpees: 8

Kort vila mellan, **kör 3 ggr**

#### Pass 2 (ca 40 min+styrka)

Uppvärmning 10 min

Intervall 15-15 (spring 15 sek gå 15 sek) 10st

Powerwalk 5 min

Intervall 20-20 10st

Powerwalk 5 min

Intervall 10-10 10st

Jogging 5 min

Styrkepass: se pass1