## Sommarträning 2023 DAM

Vi vill att ni tränar 2–3 dagar i veckan under uppehållet.   
**MINST** ett träningspass med intervallträning – gärna fler, samt styrka!   
Här kommer 3 olika pass som ni kan variera mellan eller köra alla 3 varje vecka!

LYCKA TILL!

**Träningspass NR.1**

Löpning 5km + minst 8st backintervaller i slutet av löprundan  
Backintervall = intervall i uppförsbacke, ca 50-100M lång sträcka, upprepade gånger!

**Träningspass NR.2**

Intervallträning 70-45, värm upp med 10minuters jogging och varva ner med 10 minuters jogging.  
Löpning 70sekunder – Vila 45 sekunder **X10 omgångar**  
  
Löpning - 80 % av din MAX-hastighet, vila - sakta jogging   
*TIPS! Använd appen – Interval Timer (fyll i tiden i appen så säger den till när du ska vila/springa)*

**Träningspass NR.3**

TABATA – styrka 40-35  
Styrkeövning 40 sekunder – Vila 35 sekunder **X3 omgångar**

Knäböj med upphopp 40sekunder  
VILA 35sekunder  
Burpees med armhävning 40sekunder  
VILA 35sekunder  
Plankan 40sekunder  
VILA 35sekunder  
Utfallssteg 40sekunder  
VILA 35sekunder  
Mountain climbers 40sekunder

Upprepa ovanstående 3 gånger!!   
*TIPS! Använd appen – Interval Timer (fyll i tiden i appen så säger den till när du ska vila/träna)*