**Individuellt träningspass**

* Lätt jogg ca 5 min(ca 1 km)-tänk ut en sträcka som tar ca 15 min. att gå då har ni ca 1 km löpning
* Intervaller-10x50m. Sprint från joggande start. Förslagsvis sprint 3 lyktstolpar på en cykelbana och sen 3 lyktstolpar jogg mellan varje intervall(Vänd ej vid lykstolpen utan ta er vidare längre bort!).
* Nu är det dags att jogga hem samma väg i valfritt tempo & förhoppningsvis har ni nu klarat av ca 5 km.

Hemma! & dags för lite styrka

* Armhävnigar 4x10
* Benböj 4x20
* Enbens sätesbrygga 4x15(2 på varje ben)
* Plankan 3x30 sekunder och 1 vända utmana familjen
* Tips gör det som en serie så att ni inte gör alla armhävningar direkt och går vidare!



