

Sommarträning 2015

V:27

Fredag:

Löpning (Uppvärmning 5min lätt jogg, 10st 60meter max löpningar - vila ca 60sek mellan varje löpning, 5st 10meter max löpningar - vila ca 30sek mellan varje löpning sedan 20min löpning i bra tempo)

Söndag:

Intervallträning (uppvärmning 5 min lätt jogg, sedan springer vi ca 300meter i ca 80% av vår kapacitet och vilar i 90sek, vi upprepar den löpning 10 gånger och joggar sedan i lungt tempo 10 minuter)

V:28

Måndag:

Distanzlöpning(vi joggar i 30minuter)

Onsdag:

Löpning (Uppvärmning 5min lätt jogg, 10st 60meter max löpningar vila ca 60sek mellan varje löpning, 5st 10meter max löpningarvila ca 30sek mellan varje löpning sedan 20min löpning i bra tempo)

Torsdag:

Intervallträning (uppvärmning 5 min lätt jogg, sedan springer vi ca 300meter i ca 80% av vår kapacitet och vilar i 90sek, vi upprepar den löpning 10st gånger och joggar sedan i lungt tempo 10minuter)

V:29

Måndag:

Löpning (Uppvärmning 5min lätt jogg, 10st 60meter max löpningar vila ca 60sek mellan varje löpning, 5st 10meter max löpningarvila ca 30sek mellan varje löpning sedan 20min löpning i bra tempo)

Tisdag:

Fotbollsträning, Furuwallen

Torsdag:

Fotbollsträning, Furuwallen

Lördag:

Intervallträning (uppvärmning 5 min lätt jogg, sedan springer vi ca 300meter i ca 80% av vår kapacitet och vilar i 90sek, vi upprepar den löpning 10st gånger och joggar sedan i lungt tempo 10minuter)

V:30

Test på Furuwallen hur träningen har gått!