

Egenträning vecka 30 2023

Välj något av de tre passen, genomför och skriv i tabellen. Ta gärna hjälp av någon vid tidtagning. Varje pass tar under 30 minuter att genomföra och samtliga övningar förutom hopprep har använts under sommarfysen. Om man genomför någon annan strukturerad aktivitet såsom camp, fotbolls- eller annan sport- match/cup, skriv detta istället. Om ni gör mer än ett pass om dagen, sprid ut dom. Tänk på att en dålig repetition tar ut en bra. Lämna tabellen till Victor. Lycka till och ha roligt när ni blir bättre.

Pass 1

*Intervall sprint 10 s på, 10 s av x6(Jogg under "av-tid")

*Vila 2 minuter

*Intervall sprint 15 s på, 10 s av x6(Jogg under "av-tid")

*Vila 2 minuter

Nästa sekvens genomförs 30 s på, 10 s av x2 set

*Sprattelgubbe(Jumping Jacks)

*Planka

*Armhävningar

*Upphopp

*Squats

*Sidplanka vänster

*Höga knän

*Utfallssteg

*Skalbaggen

*Sidplanka höger

*Armhävningar med rotation

*Sidsteg/böj (sido squat)

Sit-ups

Pass 2

*Hopprep 10 minuter, variera ben

*50 handledsskott

*50 backhandskott

*20 upphopp

*20 armhävningar

*20 skalbaggen

Pass 3

*Hopprep 10 minuter, variera ben

*20 minuterssekvens, börja med 2 av varje och öka med 1 varje runda:

Squat,

Upphopp,

Armhävning

Stolspress(Dips)

Sit-up

Namn: _____

| | | |
|--------------|--|--|
| Måndag 24/7 | | |
| Tisdag 25/7 | | |
| Onsdag 26/7 | | |
| Torsdag 27/7 | | |
| Fredag 28/7 | | |
| Lördag 29/7 | | |
| Söndag 30/7 | | |