**IF Lejonet 19/20 Egenträning Pass 2**

* Löpning 60%(Jogg) 5-10 min
* Löpning(80-90%, gärna på bana)
10x400m, ”lång” vila mellan reps(kom ner i puls ordentligt)
* Armhävningar 3xmax
* Sitt-ups 3xmax
* Planka 3xmax
* Benlyft 3xmax
* Rygglyft 3x15
* Nerjogg+Strech

Ha en riktigt god sommar så kör vi fullt ut ifrån V.31

/ Sebbe, Andre, Kupa och Ola