**IF Lejonet 19/20 Egenträning Pass 3**

* Löpning 60%(Jogg) 5-10 min
* Löpning(90%, gärna på bana)   
  15 X Full fart 30sek, jogg 30sek, rask gång 1min
* 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