**IF Lejonet 19/20 Egenträning Pass 4**

* Löpning 60%(Jogg) 5-10 min
* Löpning snabb jogg-fart(75-85%) 45min
* 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