

## **HEMMA ÖVNINGAR UNDERSOMMARE!!!**

### **Vecka 1:**

**10 Armhävningar \*3, 10 Situps \*3,  
10 Höga hopp \*3, 10 Maghävningar \*3,  
10 Knä utfall\*3, 15 min Joggning**

### **Vecka 2:**

**15 Armhävningar \*3, 15 Situps \*3,  
15 Höga hopp \*3, 15 Maghävningar \*3  
15 Knä utfall\*3, 15 min Joggning,  
3\*1 min Intervallträning med 30 sek vila mellan intervallerna**

### **Vecka 3:**

**15 Armhävningar \*3, 15 Situps \*3,  
15 Höga hopp \*3, 15 Maghävningar \*3  
15 Knä utfall\*3, 20 min Joggning,  
5\*1 min Intervallträning med 45 sek vila mellan intervallerna**

**Detta är inget tvång eller krav från oss ledare. Det är lite hjälp på traven att hålla igång kroppen under sommaruppehållet. Ett bra tips på att köra dessa övningar är att ta med 1 eller flera lagkompisar och träna ihop då blir det också lite roligare att träna själv 😊😊😊😊**