

## Träningsprogram Juli

**Måndag:** Fysträning (styrka & konditionsprogrammet) Varje övning ska göras i 1 minut. Vila 10 sek. Upprepa 2 varv. Stretcha efter. Stretcha varje muskelgrupp minst 45 sek.

**Tisdag:** Intervallträning löpningsprogrammet. Stretcha efter. Stretcha varje muskelgrupp minst 45 sek.

**Onsdag:** Styrketräning (Helkroppspass programmet) Stretcha efter. Stretcha varje muskelgrupp minst 45 sek.

**Torsdag:** Intervallträning löpningsprogrammet. Stretcha efter. Stretcha varje muskelgrupp minst 45 sek.

**Fredag:** Fysträning (styrka & konditionsprogrammet) Varje övning ska göras i 1 minut. Vila 10 sek. Stretcha efter. Stretcha varje muskelgrupp minst 45 sek.

**Lördag** Vilodag

**Söndag:** Löpning 60 min. Stretcha. Stretcha efter. Stretcha varje muskelgrupp minst 45 sek.

