Juli

Pass 3-6-9

Värm upp noga !!!

* Core
* Valfri situps övning 3x20st
* Hopp/spänst. Box hopp alt häckar , 2-3 olika varianter med 4 set gg 6-8 hopp sammanlagt ca 60-70 hopp.
* Sprint
* L- sprint . Start 5 meter rakt fram 90 grader – 10 meter Slut ! kör åt båda hållen 6 rep , 3 höger 3 vänster.
* Frivändning

1 set 5-6 rep värmning , 1 set 5 rep, 1 set 3 rep , 1set 2 rep

* Utfall steg på stället alt gång

4 set 4 -5 rep alt 4set 5-6 meter.

* Överkropp

Eget val !! coacha dig själv , utmana !!!

* Löpintervaller
* Varierade skogs intervaller på stig alt grusväg/elljusspår !!!

5 min lätt jogg

* 60 sek lätt jogg 90 sek
* 45 sek lätt jogg 60 sek
* 30 sek lätt jogg 30 sek

5 ggr

**Lätt ned jogg !!**

Jobba på, kriga uppför som nedför . Låt naturen belasta dig . Gå på hårt på varje intervall !!!