

Löpschema P06 Sommaren 2019

	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
Vecka 27							
Vecka 28							
Vecka 29							
vecka 30							

Minst **2st** tillfällen per vecka och man springer ca 3km varje tillfälle och det är jogging som gäller. Lyssna på någon härlig musik för att få en trevligare runda. Glöm inte att stretcha efter rundan.

Sätt ett kryss under den dag ni gjorde er löpning i rätt vecka. Glöm inte att packa ner löparskorna om ni reser iväg. Har spelaren annat träningsupplägg med annans sport under sommaren kan ni bortse från detta schema.

Inlämnas underskrivna vid första fotbollsträningen efter sommaren.

Spelarens underskrift:

Förälders underskrift:
