**FYSTRÄNING SOMMARUPPEHÅLL 2020 Lag 09**

**Aktivitet Antal/längd**

Löpning 3km

Hopprep 5 min

Burpees 20 st

Armhävningar 2 x 15 st

Situps 2 x 15 st

Plankan 4 x 30 sek, 20 sek vila

* Vi uppmuntrar alternativ idrott under sommaren, utövar ni ingen sommaridrott är det väldigt viktigt att inte slarva med fysträningen.
* Fysträningen rekommenderas att utföras 3 – 4 ggr/vecka beroende på övrig sommaridrotts intensitet.
* Alla är fysiskt olika utvecklade, ovan antal är dock rekommendationer att klara till hösten.
* Finns det inget ”elljusspår” i närheten, be er vårdnadshavande att mäta upp löpsträcka på säker otrafikerad plats.

TREVLIG SOMMAR!