



**ESKILSTUNA**

## **FYSTRÄNING Lag 09 SOMMAR 2021**

<b>Aktivitet</b>	<b>Antal/längd</b>	<b>Utförd träning</b>
Löpning	3km	.....
Burpees	2 x 20 st	.....
Squats	2 x 25 st	.....
Armhävningar	2 x 20 st	.....
Situps	2 x 20 st	.....
Plankan	4 x 30 sek, 10 sek vila	.....

- Vi uppmuntrar alternativ idrott under sommaren, utöver ni ingen sommaridrott är det väldigt viktigt att inte slarva med fysträningen.
- Fysträningen rekommenderas att utföras 1 - 2 ggr/vecka beroende på övrig sommaridrotts intensitet. Markera med ett streck för varje utfört moment.
- 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!**