



ESKILSTUNA

FYSTRÄNING Lag 09 SOMMAR 2022

Aktivitet	Antal/längd	Utförd träning
Löpning	3km
Burpees	2 x >20 st
Squats	2 x >30 st
Armhävningar	2 x >25 st
Situps	2 x >35 st
1 st Jämfotahopp	mät med måttband

- Vi uppmuntrar alternativ idrott under sommaren, utöver ni ingen sommaridrott är det väldigt viktigt att inte slarva med fysträningen.
- Fysträningen rekommenderas att utföras 2-3 ggr/vecka beroende på övrig sommaridrotts intensitet. Markera med ett streck för varje utfört moment. Notera även tider samt antal/längd för att se er egen utveckling.
- 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 ofrafikerad plats.

TREVLIG SOMMAR!