**Träningsprogram Marbo P07 sommaren 2020**

**2 gånger per vecka**

**Löpning:**

Minst 2,5km eller minst 20min, gör minst tre ruscher/ tempoökningar, exempelvis uppför en backe.

**Armhävningar:**

5 st Burpee/Armhävning med hopp 

10 st Armhävning och sträck upp handen 

Tänk på att: Spänna magen, vara rak i ryggen och att ha nacken rak

**Situps**

10 st x 3 gånger cykelsitups 

Tänk på att: armbågen ska nudda motsatt knä

**Enbenshopp**

10 st per ben x 2 gånger 

Tänk på att: håll kroppen rak, ta hjälp av händerna, hoppa så högt du kan

**DATUM DATUM SIGNATUR**

**V 28 -------------- \_\_\_\_\_\_\_\_\_ -----------------**

**V 29 -------------- --------------- -----------------**

**V 30 --------------- --------------- ----------------**

**V 31 --------------- ---------------- ----------------**

**V 32 ---------------- ---------------- -----------------**

**V 33 ---------------- ---------------- ----------------**

**V 34 ---------------- ---------------- -----------------**