|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kondition ishallen**  **Onsdag v. 30** | **J18/J20** | | |  | | --- | |  | |
| **UPPVÄRMNING:** |  | | AIK Statistikdatabas |
| **JOGGA ett varv runt Mariehus arena.** | | |
| **GUMMIBAND (Höft, ljumske, höftböjare)** | | |
| **HOPPREP** | | **1x100** |  |
| **SAXHOPP** | | **2x10** |  |

**TABATA 20-10**

|  |
| --- |
| **En omgång = Spring full fart 20 sek – gå sedan 10 sek. Upprepa detta 8 gånger utan att vila. Efter detta följer aktiv vila genom att jogga långsamt i 2 min.**  **Upprepa ovan omgång 4 gånger. När du är klar ska du alltså ha genomfört 32 stycken 20-10** |

**AVSLUTNING**

|  |
| --- |
| **JOGGA ett varv runt Mariehus arena.** |