

Sommar träningsprogram bör göras 2-3 gånger i veckan för flickor 98-00.

Löpning 50-70 minuter.

Börja med 5 min uppvärmning joggning

Inlagda intervaller.

”30 sek joggning öka till bra fart 20 sek full fart 20 sek vila lätt joggning (nästan att gå) 1 min upprepa 5” gånger fortsatt joggning ca 10 minuter upprepa hela intervallen 3 gånger under ett löp pass.

Styrka

Tid för varje del 40 sek vila 20 sek tar 7 minuter bör upprepas två gånger.

- Situps
- Ligga på rygg benen 15cm ovan golv
- Upphopp väster ben
- Upphopp höger ben
- Plankan
- Armhävningar
- Skridsko hopp

Till Hösten har vi tänkt delta i dessa cuper som tränings matcher inför serien.

Kortedala cup 31/8-2/9

Göteborg cup 7-9/9

Kick off cupen 21-23/9

Träningen kommer att starta den ... augusti Kl Vi samlas i hallen ta med träningskläder och skor för ute och inneträning.

Trevlig Sommar

