

**Egen fysträning under sommaren 2020**

**V.1 (v 27)** Löpning två gånger under veckan i minst 45 minuter. (ca: 7-9 km)

Allmän fysträning 2-3 pass i veckan med spänsthopp (långsamt ner till 90 grader hoppa rakt upp så högt du kan), utfallssteg, armhävningar (breda och smala), situps, benlyft, planka och ryggövningar. (”Sälen” kom ihåg att titta ner i marken håll upp överkroppen i sju sekunder)

**Kör gärna styrketräningen i Tabata form. 20 sek vila 10 sek, sex omgångar av varje muskelgrupp. Det är 8 olika övningar. Varje övning tar 3 minuter så hela passet gör du under 30 minuter…**

**V.2 (v.28)**

Löpning tre gånger i veckan. Inled med 35-40 minuter i relativt lugnt tempo. (ca: 7,5 km). Intervall löpningar i max fart 20, 30 och 40 meter 10 st. av varje. Ta det lugnt mellan varje löpning så du låter muskeln återhämta sig en aning.

Allmän fysträning 3 pass i veckan med spänsthopp, utfallssteg, armhävningar (breda och smala), situps, benlyft, planka och ryggövningar. (”Sälen” kom ihåg att titta ner i marken håll upp överkroppen i sju sekunder)

**V.3 (v.29)**

Löpning tre gånger i veckan. Inled med 35-40 minuter i relativt lugnt tempo. (ca: 7,5 km). Intervall löpningar i max fart 20, 30 och 40 meter 10 st. av varje. Ta det lugnt mellan varje löpning så du låter muskeln återhämta sig en aning

Allmän fysträning 3 pass i veckan med spänsthopp, utfallssteg, armhävningar (breda och smala), situps, benlyft, planka och ryggövningar. (”Sälen” kom ihåg att titta ner i marken håll upp överkroppen i sju sekunder)

**Vi kommer starta den gemensamma träningen måndag v.30 kl.17:30 på Örnsro IP. Se till att kom förberedd..**