**Sommarträning v.29-30**

**Löpning**

* Uppvärmning - löpning låg fart i ca 10 min
* Löpning 20-30 min medelfart
* Avsluta med 6 intervaller x 10m

**Styrka underkropp**

**Knäböj 4 x 10**

**Vadpress 4 x 10**

Instruktion: Ställ er på ett trappsteg med halva foten utanför steget dra sedan hälen uppåt släpp ner långsamt - upprepa.

**Liggande sidolyft 4 x 10**

Instruktion: Lägg er på sidan rakt, böj det understa benet lätt, lyft det översta benet långsamt, släpp ner långsamt stanna när det är 10 cm kvar, blir det för enkelt be förälder eller syskon hålla emot vid lyftet.

**Styrka överkropp**

**Dips 4 x 10**

Ta en stol sätt handflatorna på kant, ben i 90 grader, böj armbågen tills det tar stopp - tryck tillbaka

**Armhävningar 4 x 10**

**Plankan 4 x 45 sec**

Håll kroppen rakt, spänn magen är man osäker ber man förälder se att man är rak.

**Stretching** börja nerifrån gå uppåt ta alla muskeldelar.

*För er som går på gym genomför intervaller endast*

Lycka till och ha en bra sommarvila 😊