**Sommarträning-22**

De som är med på träningarna V28, kör igång V29.

Har man problem med hälar/knän kan man ersätta löpning med 15 km cykling (med fart) eller ca 30 min simning.

Efter varje pass vill vi att ni skickar ett foto till Terje på SMS (0706–373741), funkar också på Messenger eller Snapchat. Pris till de 3 som gör flest pass V29-31.

**V28**

Pass 1: Uppv.jogg 10 min, 40 min löpning, nerjogg 10 min

Pass 2: Uppv.jogg 10 min, Backintervaller 10 (backe ca 30–50 m, max upp, gå ner), löpning 20 min, nerjogg 10 min

Fyspass: 4x10 armhävningar, 4x15 situps, 3x10 knäböj, 3x10 burpees, 4x15 meter utfallssteg.

**V29**

Pass 1: Uppv.jogg 10 min, Intervaller 4x10 min (löpn 40 sek, jogg 20 sek) vila 2 min mellan, nerjogg 10 min.

Pass 2: Uppv.jogg 10 min, 40 min löpning, nerjogg 10 min

Fyspass: 4x10 armhävningar, 4x15 situps, 3x10 knäböj, 2 min plankan, 4x15 meter utfallssteg.

**V30**

Pass 1: Uppv.jogg 10 min, 10 x stegringslopp ca 100 m, löpning 30 min, nerjogg 10 min

Pass 2: Uppv.jogg 10 min, Intervaller 4x10 min (löpn 40 sek, jogg 20 sek) vila 2 min mellan, nerjogg 10 min.

Fyspass: 4x10 armhävningar, 4x15 situps, 3x10 knäböj, 3x10 burpees, 4x15 meter Skridskohopp

**V31**

Pass 1: Uppv.jogg 10 min, Backintervaller x10 (backe ca 30–50 m, max upp, gå ner ), löpning 20 min, nerjogg 10 min

Pass 2: Uppv.jogg 10 min, 40 min löpning, nerjogg 10 min

Fyspass: 4x10 armhävningar, 4x15 situps, 3x10 knäböj, 2 min plankan , 4x15 meter utfallssteg.