

Träningschema Skultorps If F-12 sommaren 2024.

Under sommaren (v27-32) ska detta träningschema göras minst 2 ggr i veckan.

- Löpning 30 min, gärna intervaller i lutning. Men det viktigaste är att ni springer 30 min.
- 30 min träning med kortlek. Man drar ett kort och gör antalet som är på kortet.

Spader står för burpees.

Hjärter står för benböj med hopp.

Ruter står för plankan (10 sek per nummer)

Klöver står för armhävningar