

## **Sommarträning J-18**

Nu är det dags för egen sommarträning. Här är 2 olika pass så att ni får variation. Övningarna har vi gjort på fys passen så många av er känner säkert igen övningarna.

Tänk på att gör dem lugnt och stabilt. Försök att tänka på hållningen.

Passen kan göras minst **3-4 ggr / vecka**.

**Gör passen varannan gång**

### **Intervaller:**

- Förslagsvis på Grönelund, högt tempo t ex löp 3 st stolpar gång, (lätt jogg) 1 st stolpe
- Högt tempo 20 sek gå 10 sek, 8 ggr (Tabata) upprepa 4 ggr

Glöm inte rörlighetsträningen Efter varje pass o gärna oftare.

Ha nu en härlig sommar så ses vi efter semester.

Lycka till!

Undrar ni något kan ni kontakt Linda 0739744297