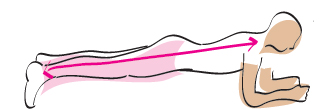
**Sommarträning**

**Bollkänsla:** Gå ut och jonglera med bollen så ofta du hinner. Jongleringstävling på träningslägret! Fina priser utlovas!

**Kondition:** Mins två gånger i veckan ska du springa minst 15 minuter. Håll ett sådan tempo att du orkar springa hela tiden.

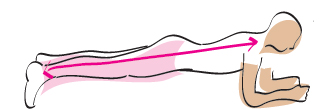
[](http://www.google.se/url?sa=i&rct=j&q=plankan+tr%C3%A4ning&source=images&cd=&cad=rja&docid=6AFnw7MfKJYVSM&tbnid=bBDEX7ThwxDevM:&ved=0CAUQjRw&url=http://nykvist.shapemeup.se/tag/plankan/&ei=6U3LUbyANKa64ATCrYGAAg&psig=AFQjCNHe4jxsgzFb2IycMjIsvUedIJnMzg&ust=1372364631701807)**Styrka:** Gör detta efter att du sprungit. Plankan 3 gånger 45 sekunder. Utfallssteg 3 gånger 15 på varje ben (tänk på att hålla balansen och ta det lugnt). Tåhävningar 3 gånger 10 på varje ben (ett ben i taget i lugnt tempo). Har du andra övningar du vill göra så är det fritt fram!

Lycka till önskar tränarna

**Sommarträning**

**Bollkänsla:** Gå ut och jonglera med bollen så ofta du hinner. Jongleringstävling på träningslägret! Fina priser utlovas!

**Kondition:** Mins två gånger i veckan ska du springa minst 15 minuter. Håll ett sådan tempo att du orkar springa hela tiden.

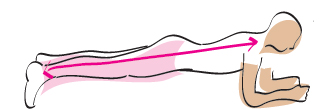
[](http://www.google.se/url?sa=i&rct=j&q=plankan+tr%C3%A4ning&source=images&cd=&cad=rja&docid=6AFnw7MfKJYVSM&tbnid=bBDEX7ThwxDevM:&ved=0CAUQjRw&url=http://nykvist.shapemeup.se/tag/plankan/&ei=6U3LUbyANKa64ATCrYGAAg&psig=AFQjCNHe4jxsgzFb2IycMjIsvUedIJnMzg&ust=1372364631701807)**Styrka:** Gör detta efter att du sprungit. Plankan 3 gånger 45 sekunder. Utfallssteg 3 gånger 15 på varje ben (tänk på att hålla balansen och ta det lugnt). Tåhävningar 3 gånger 10 på varje ben (ett ben i taget i lugnt tempo). Har du andra övningar du vill göra så är det fritt fram!

Lycka till önskar tränarna

**Sommarträning**

**Bollkänsla:** Gå ut och jonglera med bollen så ofta du hinner. Jongleringstävling på träningslägret! Fina priser utlovas!

**Kondition:** Mins två gånger i veckan ska du springa minst 15 minuter. Håll ett sådan tempo att du orkar springa hela tiden.

[](http://www.google.se/url?sa=i&rct=j&q=plankan+tr%C3%A4ning&source=images&cd=&cad=rja&docid=6AFnw7MfKJYVSM&tbnid=bBDEX7ThwxDevM:&ved=0CAUQjRw&url=http://nykvist.shapemeup.se/tag/plankan/&ei=6U3LUbyANKa64ATCrYGAAg&psig=AFQjCNHe4jxsgzFb2IycMjIsvUedIJnMzg&ust=1372364631701807)**Styrka:** Gör detta efter att du sprungit. Plankan 3 gånger 45 sekunder. Utfallssteg 3 gånger 15 på varje ben (tänk på att hålla balansen och ta det lugnt). Tåhävningar 3 gånger 10 på varje ben (ett ben i taget i lugnt tempo). Har du andra övningar du vill göra så är det fritt fram!

Lycka till önskar tränarna