

# Fys P08 Sätla SK Sommaren 2021

Gör alla rutorna för varje vecka.	Börja med vecka 27.		Gör en eller flera rutor när du tränar.	Kryssa för de rutor DU gjort.	Lämna in på första träningen efter sommaren.	Test genomförs efter sommaren.	LYCKA TILL!		
V.	1	2	3	4	5*	6*	7	8	9
27	Armhävning 30 sek	Sidoplanka 15 sek/sida	Upphopp 10 st	Skjuta skott 5st	Framlänges /Baklänges 10m, 5 st	Sidohopp 10m, 5st	Springa 500m	Passningar 1 min, 3m	Inkast 5 st
28	Armhävning 30 sek	Sidoplanka 15 sek/sida	Upphopp 10 st	Skjuta skott 5st	Framlänges /Baklänges 10m, 5 st	Sidohopp 10m, 5st	Springa 500m	Passningar 1 min, 3m	Inkast 5 st
29	Armhävning 45 sek	Sidoplanka 30 sek/sida	Upphopp 15 st	Skjuta skott 10st	Framlänges /Baklänges 10m, 10 st	Sidohopp 10m, 10st	Springa 750m	Passningar 1 min, 4m	Inkast 10 st
30	Armhävning 45 sek	Sidoplanka 30 sek/sida	Upphopp 15 st	Skjuta skott 10st	Framlänges /Baklänges 10m, 10 st	Sidohopp 10m, 10st	Springa 750m	Passningar 1 min, 4m	Inkast 10 st
31	Armhävning 60 sek	Sidoplanka 45 sek/sida	Upphopp 20 st	Skjuta skott 15st	Framlänges /Baklänges 10m, 15 st	Sidohopp 10m, 15st	Springa 1km	Passningar 1 min, 5m	Inkast 15 st

\* 5. Mät ut 10 m, spring framlänges och baklänges tillbaka. 6. Mät ut 10 m och hoppa sidohopp fram och tillbaka.

# Schema

2020-10-25

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG