**Träningsprogram sommaruppehållet 2015**

För att hålla uppe kondition och styrka under sommaruppehållet vill vi att du genomför nedanstående träningsprogram minst 3 gånger per vecka!

**Träningsprogram**

**Kondition:**

* Löpning 5 km. T.ex. broarna runt eller Sunnanåspåret två varv.

**Styrka:** upprepa nedanstående 3 gånger

* Burpies 40 sekunder
* Sidoplankan höger 1 min
* Sidoplankan vänster 1 min
* Vanliga plankan 1 min
* Armhävningar 40 sek
* Situps 40 sekunder
* Dips 40 sekunder.

”kryssa” nedan när du gjort programmet

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **V 26****22/6-28/6** | **V 27****29/6-5/7** | **V 28****6/7-12/7** | **V 29****13/7-19/7** | **V30****20/7-26/7** | **V30****27/7-2/8** |
| **Pass 1** |  |  |  |  |  |  |
| **Pass 2** |  |  |  |  |  |  |
| **Pass 3** |  |  |  |  |  |  |

**Lycka till och ha en skön sommar!**

