

U16/U15 Fyspass

Dag:1

Benböj 20st
Plankan 15sek
Crunches 25st
Stjärnhopp 35st
Utfall 26st
Jägarsitt 25sek
Sit ups 20st
Häl kickar 20st
Armhävningar 25st

Dag:3

Benböj 35st
Plankan 30sek
Crunches 20st
Stjärnhopp 35st
Utfall 16st
Jägarsitt 60sek
Sit ups 55st
Häl kickar 30st
Armhävningar 20st

Dag:2

Benböj 10st
Plankan 30sek
Crunches 25st
Stjärnhopp 10st
Utfall 26st
Jägarsitt 45sek
Sit ups 35st
Häl kickar 20st
Armhävningar 10st

VILA 30-40sek mellan övningar.

2min mellan varven 3-5 varv.

Löpning 1 till 2 gånger i veckan.

Alt 1. Löpning:70/20 10 block X 2-4gångar

Alt 2. Löpning:30/15 6 block X 2-4gångar

Alt 3. Back löpning: 15min Maxsprinter 15-25m