



TIK P05

Sommarträning 2017!

Förutom att återhämta er och bara ha ett skönt sommarlov vill vi att ni, under vårt uppehåll, vecka 27-29, tränar enligt nedan, 3 gånger per vecka.

- Löpning 4 km
- Efter löpningen kör ni lite styrketräning.
3 omgångar där varje omgång innefattar:
 - 15 armhävningar
 - 20 upphopp
 - 30 situps
 - 20 djupa knäböj
 - 60 sek planka

Skriv gärna ut programmet, sätt upp det på kylskåpet och kryssa i dom dagar du tränat så blir det enkelt att följa upp!

	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
Vecka 27							
Vecka 28							
Vecka 29							

