

## ***Träningsprogram under uppehållet för träningsgrupp div 3.***

Tjena brudar, nu har ni fått hel vila i 1 vecka . Nu är det dags att starta egen träning , Kör igenom detta schema ordentligt . Och det fina med det här är att det går att göra trots att du är bortrest .

*Tänk på att om du fuskar med detta innebär bara att du förstör för dig själv.*

### **Uppvärmning:**

Inled med 10 min lätt joggning samt lätt stretch.

### **Interwaller:**

15 \* 30 m , efter varje interwall lätt joggning tillbaks.

### **Styrka:**

3\*10 st armhävningar varvs med 3\*15 st situps.

3\*10 st rygglyft

3\* 10 st benböj , utgångsläge stående o armar rakt fram.

3\* 10 st upphopp

Detta schema skall köras **3 ggr/veckan** till träningsstart.

Ha nu en fortsatt trevlig fortsättning på din ledighet.

Mvh Ledarna