Hej!

Kör det här programmet under sommar uppehållet 3 gånger i veckan.

1. Värm upp ordentlig,
2. **Pass 1**. Löpning 8-10 km. **Pass 2.** Intervaller 15 x 100 m. **Pass 3.** Jogga 3 km + backe 10\* 20 m

*Till varje pass kör punkterna 3 – 14*

1. Stå på en fot med svagt böjt ben. Ha en fylld flaska i handen, vrid kroppen långsamt fram och tillbaka, byt ben efter 30 sek. Kör 3 gånger per ben.
2. Stå på en fot, hoppa och landa på andra foten. Kör på samma fot 15 gånger byt där efter fot. Kör 15x3 / fot
3. Kör utfallssteg, byt ben efter 15 st. utfall. 15x3/ben
4. Kör knäböj med upphopp, gå långsamt ner, när du kommit som djupast kör du ett snabbt upphopp. Kör 3x15
5. Hoppa på en fot, hoppa bara med främre delen av foten. Hoppa 30 sek, byt ben. Kör 3x30 sek / ben
6. Lägg fötterna på en köksstol eller pall, ställ dig på händerna, låt en fot långsamt falla mot golvet, lyft foten långsamt uppåt, byt fot. Kör 3x20
7. Stå upp, luta dig framåt, gå med händerna med små steg framåt, gör en armhävning, gå med händerna små steg tillbaka. Öka antalet armhävningar med en för varje. Kör 3x10
8. Situps, benen i 90 grader kör 30 st. Direkt efter det kör du 20 armhävningar. Kör 3 gånger
9. Situps, fötterna i golvet, kör 30 st. Direkt efter det kör du 10 armhävningar. Kör 3 gånger
10. Sidoplankan, låt höften sakta falla mot golvet, lyft höften långsamt. Kör 3x20 på varje sida
11. Plankan, kör 3x90 sek
12. Jogga ner och stretcha

Med vänlig hälsning

Tomas