

## Sommarträning 2015

Här är ett enkelt träningsunderlag för att hålla igång formen under sommaren. Det är upp till var och en att ta sig tid att träna. Du kommer tacka dig själv senare.

Man måste inte göra precis detta, men det är lite tips för vad man kan göra.

Använd naturen, kropp & knopp och låt fantasin flöda!

### Intervaller

Spring ->	Vila
15 s	30 s
30 s	30 s
45 s	30 s
60 s	45 s
60 s	60 s
60 s	45 s
45 s	30 s
30 s	30 s
15 s	30 s

Totalt tar detta ca 12 minuter. Har man ingen bra klocka eller tycker det är svårt att ta tiden så finns det säkerligen någon i din närhet som ställer upp. De kan samtidigt ta en promenad, rasta hunden, sola..mm. =)

Annars kan man också köra intervaller runt planen. Spring en långsida, vila en kort, spring långsida+kortsida, vila en långsida, spring kortsida+lång+kort, vila en lång, spring ett helt varv, vila en kort+lång, spring kort+lång+kort, vila lång, spring kort+lång, vila kort, spring lång, KLAR!

### Styrka

- 20 situp
- 20 rygglyft
- 20 utfall (10/ben)
- 15 armhävningar
- 30 tåhäv
- 20 benböj
- 15 triceps-armhävningar
- Plankan 45 s

Kör detta 2 – 3 varv.

Nu har ni fått lite tips och idéer, nu är det upp till just DIG att hålla igång.

Ha en underbar sommar så ses vi v. 32! Hälsningar Sandra och Stina =)