För att ni inte helt ska förlora den fina fysik ni byggt upp under våren vill vi att ni håller igång med träningen 2 pass i veckan (eller mer för den som vill såklart). Vi vill att ni under det ena passet springer intervaller och under det andra passet tar en klassisk joggingrunda. Vi vill att ni till **varje** pass också gör några styrketräningsövningar. Varje pass avslutas med stretching.

Vi slänger också in en rolig bollutmaning: alla som dubblar sitt jongleringsrekord får en glass när vi drar igång de vanliga träningarna igen i höst, såklart oavsett vad ert rekord var.

**PASS 1: INTERVALLER**

Uppvärmning: Jogga i 5 minuter.

När du ska göra intervallerna behöver du ha någon som tar tid på dig alternativt ställa timern på exempelvis din mobil. Tips: ladda ner appen ”Seconds” i vilken du kan sätta ihop egna intervalltimers (tryck på + och sedan Anpassad timer).

Det som gäller är: 20 sekunders maxlöpning/20 sekunder vila x 8 repetitioner x 2 set.   
Detta innebär att du springer max (eller cirka 90 procent) i 20 sekunder och därefter vilar 20 sekunder. Detta upprepar du 8 gånger. Då har du gjort 1 set.   
Därefter vilar du aktivt i 4 minuter (gå eller jogga lugnt) och sedan ska du springa ytterligare 1 set (dvs 20 sek maxlöpning/20 sek vila x 8).

Nedtrappning: Jogga lugnt i ett par minuter.

**PASS 2: JOGGING**

3-5 kilometer. Se om du klarar att springa längre och snabbare än vid förra joggingpasset 😊 Tips: Ladda ner appen ”Runkeeper” som hjälper dig hålla koll på hur långt och snabbt du springer.

**STYRKA & STABILITET – DESSA ÖVNINGAR GÖRS VID VARJE PASS**

Gör hellre färre repetitioner om du blir trött än att slarva med kvaliteten. Vi har gått igenom övningarna på träning och/eller UP men om du behöver en tydligare beskrivning av någon övning kan du googla – youtube är bra 😊

1. Saxhopp. 2 x 20 repetitioner.

2. Sit-ups. Tänk på att spänna och dra in magen i en kontrollerad lugn (inte för snabb) rörelse. 3 x 20 repetitioner. ELLER: Gör deadbugs - ni som var på UP kommer kanske ihåg: ligg på rygg med armar rakt upp och benen i 90 grader, sedan ska armar och ben sträckas ut diagonalt samtidigt som magen spänns.

3. Armhävningar. 2 x 15 repetitioner. Tänk på att sätta handflatorna i axelbredd och försök hålla kroppen i en rak linje från fötter till huvud. Spänn magen lätt och sänk dig kontrollerat ner så djupt du kan. Tryck dig sedan upp till raka armar igen. Om det blir för jobbigt går det bra att ha knäna i.

4. Plankan. Tänk på att försöka hålla hela kroppen i en rak linje, så att rumpan varken är för högt eller för lågt (be gärna någon kolla så att det ser bra ut). Stå så länge du orkar – utmana dig själv!

**NEDVARVNING – EFTER VARJE PASS**

Stretcha igenom kroppen, så som framsida lår, baksida lår, rumpa och vader.