**Träningsutmaning för p2013 Danmarks IF sommaren 2024**

**Hur går det till?**

Målet ska vara att springa 2,5 kilometer två gånger per vecka under sommaruppehållet. Tempot i löpningen behöver inte vara snabbt utan det viktigaste är att man orkar jogga hela sträckan utan att stanna eller börja gå.

Vid den första löprundan ska du ta tid på hur lång tid du behöver för att springa din runda. I slutet av sommaren, innan första fotbollsträningen, ska du springa samma runda och ta tid igen – då märker du om du har lyckats förbättra din löptid.

Använd gärna detta papper för att skriva ner dina tider och bocka för så att du håller koll på din träning och ta med det och visa upp för oss tränare vid första träningen i augusti.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Spelare:** | | | |
| Vecka | Träningspass 1 | Träningspass 2 | Extra träning |
| V 27 |  |  |  |
| Hur lång tid tog det att springa den första löprundan du gjorde v 27? | | | |
| V 28 |  |  |  |
| V 29 |  |  |  |
| V 30 |  |  |  |
| V 31 |  |  |  |
| V 32 |  |  |  |
| Hur lång tid tog det att springa den sista löprundan du gjorde v 33? | | | |
| Har du förbättrat din löptid under sommaren? | | | |

**Lycka till!**