Träningsprogram

Träningsprogrammet bygger på 3 pass i vecken. Ni förvärvats nu ta eget ansvar för er träning under sommaruppehållet. Ni har viss valfrihet inom detta träningsprogram. Detta för att ni inte ska tappa motivationen och hålla i träningen hela sommaren. Försöka även att röra på er mycket i sommar även utan för träningen iform av spontanidrott, promenader och cykelturer med mera.

Pass 1 Distanslöpning 3-7 km/ 20-45 minuter välj distans/tid efter behov och motivation.

Pass 2: kör ett extra set om ni tycker att träningen är för lätt.

Armhävningar 10x2

Spänsthopp 15x2

10x2 utfallsteg

10x 2 situps

15x2 ryggres

10 kullerbyttor

10 burpees

10 handstående

Pass 3:  kör pass 1 eller 2

Omväxlingspass kondition: 4 minuter högintensiv löpning med 1 minuts vila x 4. Det villsäga 4minuters löpning 4 gånger.

Omväxlingspass stryka: kör ett extra set om ni tycker att träningen är för lätt.

10x2 upphopp

15x 2 Triceps dips

10 x 2 Jämfota hopp med knäuppdrag

30 x 2 Arbetande planka; stå i plankan gå upp i armhävningsposition och ned igen.

10x 2 Armhävningar

20 x2 Mountainclimber

20x2 Tåhävningar

10x 2 utfallsteg