



Här är fyra pass som du kan variera mellan kommande veckor om du inte har annan träning som du kör.

Inför varje pass så värmer du upp ca 8 minuter med knäkontroll-övningar och lite jogg.

Och håll utkik ifall det dyker upp någon mer


”bonusträning” med innebandy  eller gemensam fys.

Och fortsätt lek med klubba och boll så ofta du vill 

Långa intervaller

5 min Spring/Jogga

2 min långsam jogg/gå

Upprepa 5 gånger 

Snabb styrka

Så många du kan på en minut, men varje repetition ska göras ordentligt med kropps kontroll.

Vila en liten stund mellan varje övning och kör så många ”varv” som du hinner/orkar.

Armhävningar


Situps

Burpees 

Korta intervaller

45 sek Spring (så fort du kan, men du ska orka hela intervallen)

45 sek Vila

5 repetitioner, vila ca 4 min, 5 rep. vila 4 min och sen sista 5 repetitionerna! 

Löpstyrka (3 varv med 4 min vila)

Spring 100 meter

Gå 50 meter

Utfallssteg 20 st

Spring 100 meter

Gå 50 meter

Armhävningar 10st

Spring 100 meter

Gå 50 meter

Knäböj 15st

Spring 100 meter

Gå 50 meter

Burpees 10 st

Vila 4 minuter, kör ett varv till, vila 4 minuter och sen ett tredje varv.

