**Träningsprogram sommar F12/13 IFK VALLA**

Under upphållet vill vi att ni göra detta två ggr i veckan om ni inte har någon annan aktivitet.

Vi vill att ni ;

**Springer 2 km i eget tempo** ( men gör det gärna med någon kompis eller någon i din familj😊)

Kör följande styrka:

1. **20 sit ups**



1. **20 rygglyft**



1. **Plankan 1 min**



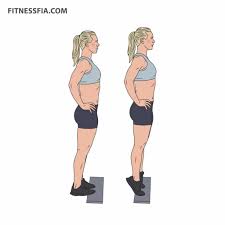
1. **10 utfallsteg på varje ben**



1. **20 benböj**



1. **30 tåhävningar**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **vecka** | **Träning 1** | **Träning 2** |
| 27 |  |  |
| 28 |  |  |
| 29 |  |  |
| 30 |  |  |

Vi vill också utmana er att försöka förbättra ert rekord på trixningar med 5 st . T.ex om ni kan 5, försök att klara 10. Om ni kan 1 försök att klara 6 och om ni kan 25 försök att klara 30.😊

Glöm inte att spela massa kul spontanfotboll med alla ni träffar😊

Fotboll är livet!

En för alla Ifk Valla