



## Träningsprogram 1 juli – 12 augusti

**GTG** = Grease To Grove armhävningssprogram, se separat beskrivning.

**HITT** = Högintensivt. Uppvärmning 10 min + Tabata 4 min. Tabata = 20 sek maxtempo, 10 sek vila. Pågår under 4 min.

**HIST** = Högintensivt. Uppvärmning under 10 minuter. Sandträning eller intervallträning under 10 min.

<b>1 juli</b>	<b>GTG + HITT</b>
2 juli	GTG
3 juli	GTG + HIST
4 juli	VILA
5 juli	GTG
6 juli	GTG
7 juli	GTG + HIST
<b>8 juli</b>	<b>VILA</b>
9 juli	VILA
10 juli	Nytt maxtest av armhävningar och omstart med 50% av max.
11 juli	GTG + HITT
12 juli	GTG
13 juli	GTG + HIST
14 juli	VILA
<b>15 juli</b>	<b>GTG + HITT</b>
16 juli	GTG
17 juli	GTG + HIST
18 juli	VILA
19 juli	VILA
20 juli	Nytt maxtest av armövningar och omstart med 50% av max.
21 juli	GTG + HITT
<b>22 juli</b>	<b>GTG</b>
23 juli	GTG + HIST
24 juli	VILA
25 juli	GTG + HITT
26 juli	GTG
27 juli	GTG + HIST
28 juli	VILA
<b>29 juli</b>	<b>VILA</b>
30 juli	Nytt maxtest av armövningar och omstart med 50% av max.
31 juli	GTG + HITT
1 aug	GTG
2 aug	GTG + HIST
3 aug	VILA
4 aug	GTG + HITT
<b>5 aug</b>	<b>GTG</b>
6 aug	GTG + HIST
7 aug	VILA
8 aug	VILA
9 aug	Nytt maxtest av armövningar och omstart med 50% av max.
10 aug	VILA (Lätt jogging under 20-30 minuter).
11 aug	VILA (Lätt jogging under 20-30 minuter).
<b>12 aug</b>	<b>FYSTESTER SLOTTSSKOGEN 18.00-21.00</b>