



Instruktioner egetraining

Sommartrainingen sker på eget ansvar. Jag vill att alla utgår från sig själva och det man behöver utveckla. Det finns 3 uthållighetspass, 2 styrkepass samt 1 explosivitetpass tillgängligt.

Man väljer själv hur många pass man vill träna under egetrainingen men jag rekommenderar alla ATT TRÄNA. Man kan självklart lägga till egna pass/övningar ifall man vill göra någonting annat/inte har möjlighet att göra de övningar jag lagt upp.

Om man inte har tillgång till gymtrustning går de flesta övningar att modifiera så att man kan göra övningarna tillsammans med en annan person.

Trevlig sommar!