



## **Instruktioner egeträning**

**Sommarträningen 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 egeträningen men jag rekommenderar alla ATT TRÄNA. Jag rekommenderar alla att träna minst 3 pass i veckan. 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 gymutrustning går de flesta övningar att modifiera så att man kan göra övningarna tillsammans med en annan person.**

**Trevlig sommar!**