

Sommarfys

MINST två pass i veckan bör genomföras för att komma väl förberedd till den första veckans ordinarie träningspass.

Använd Bilaga_U13_Hälsostudion.pdf för att göra rätt!

Pass nummer ett.

- 10 minuter uppvärming, **jogga**.
- 2*2 minuter, **Djup statisk knäböj**.
- 2*2 minuter, **Från knäböj till knästående**.
- 2*2 minuter, **Utfall bakåt**.
- 2*2 minuter, **Från utfall till hopp upp med ett ben**.
- 2*2 minuter, **Djup tåhävning**.
- 2*2 minuter, **Nordicnquadriceps m. retur**.

Pass nummer två.

- 10 minuter uppvärming, **jogga**.
- 4*30 sekunder, **Enbens sidohopp**.
- 2*2 minuter, **Plankan på tår m/växling armbågar och händer**.
- 2*2 minuter, **Sidohopp landa på motsatt ben**.
- 2*2 minuter, **Burpees m/pushups**.
- 2*2 minuter, **Gående utfall**.
- 10 minuter **löpning, hårt**.
- 5 minuter **nedvarvning, jogga**.