

Här kommer ett träningsprogram för sommaruppehållet. Följ detta och vi kommer att få en rolig höst tillsammans!

Hälsningar från tränarna.



Dag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Aktivitet	Löpning 5 km	3x20 armhävningar 3x20 sitt-upps 3x20 höga upphopp	Vila	Löpning 5 km	3x20 armhävningar 3x20 sitt-upps 3x20 höga upphopp	Vila	Vila
v. 29							
v. 30							
v. 31							
v. 32							

Spelarens namn: