Träningsprogram under uppehåll

Passen skall genomföras 3-4 dagar under uppehåll

Uppvärming

Löpning lugn takt 10 min

1, Löpning raskt takt 20-30 min avsluta med 6x10 meter intervaller i max tempo

Cirkelträning styrka 4 varv, varje övning genomförs i 40 sekunder.

**Knäböj**

**Liggande benlyft**

Instruktion: Lägg er på sidan rakt böj det understa benet lätt lyft det översta benet långsamt släpp ner långsamt stanna när det är 10 cm kvar, blir det för enkelt be förälder eller syskon hålla emot vid lyftet.

**Dips**

Ta en stol sätt handflatorna på kant, ben i 90 grader, böj i armbågen tills det tar stopp tryck tillbaka

**Vadpress**

Instruktion: Ställ er på trappsteg med halva foten utan för steget dra sedan hälen uppåt släpp ner långsamt upprepa. Blir det för lätt ta en spann med vatten i varje hand.

**Armhävningar**

**Liggande benlyft**

Ligg på rygg, lyft fötterna upp med RAKA ben sedan sakta ner utan att fötterna tar i marken.

**Plankan klättrande**

**Träning rapporteras genom en rolig träningsvideo som skickas till Fidde eller Oskar 😊**

**Lycka till!**