**PASS 1 FYSTRÄNING PÅ EGEN HAND - SALEMS IF A-laget**

1. **Uppvärmning:** Lätt jogg, 1-1.5 km
2. **6 x 700 m** Håll bra fart! Aktiv vila\* 2 min mellan varje intervall  
    Kolla tiden så att du fortsätter att hålla god/ samma fart på samtliga

intervaller

1. **Vila några minuter + drick vatten! ☺**
2. **Spänst & Styrkeövningar  
   a) 30 sit ups  
   b) 20 armhävningar  
   c) 10 totaler/ burpies**Gör 3 varv av a) + b) + c). Vila 2 min mellan varje varv.
3. **Nedjogg:** Lätt jogg, 1-1.5 km

**Stretch:** lår, vader, ljumskar, bröstmuskulatur mm efter behov  
  
\*) Aktiv vila innebär att du rör dig under vilan; gå omkring långsamt, dvs sätt dig inte ner.