

Sommarträning v28-31

Ni väljer själva när passen ska utföras och i vilken ordning för respektive vecka. Träna i grupp så blir det roligare och lättare att ta i lite extra.

Magasinet (se bemannade tider) anmäl er i receptionen lagkassorna betalar för samtliga F16 och Junior.

Vid varje pass minst 15 min uppvärmning och rörlighet/knäkontroll 15 min

Har ni några frågor om passen hör av er.

Mathias 076 020 50 71

Lycka till!

**V28**

Pass 1: Löpning

-5 km målsättning under 30 min

Pass 2: Gym

-Axelpress med hantlar sittande 3\*8 st

-Bänkpress 50% av max med kompis 3\*5st

-Knäböj 50% av max med kompis 3\*5st

-Pullups (Chins) med gummiband 3\*5st

-Dips 3\*4st

Pass 3: Gym

-Knäböj 60% av max med kompis 3\*5st

-Utfallssteg med rotation 20 m vila 1 min. 4 gånger

-Knäböj med ett ben, 5 gånger /ben. Vila 1 min 4 gånger

-Situps utförs max antal. Vila 1 min 3 gånger

-Armhävningar utförs max utan att stå på knä. Vila 1 min 3 gånger

**V29**

Pass 1: Löpning

-Löpning intervaller korta maxlöpning i uppförsbacke. Minst 50m vila 120 sek mellan intervallerna\*6st.

-Löpning 3 km ingen tid

Pass 2: Gym

-Knäböj 60% av max med kompis 3\*5st

-Utfallssteg med rotation 20 m vila 1 min. 5 gånger

-Knäböj med ett ben, 5 gånger /ben. Vila 1 min 4 gånger

-Situps utförs max antal. Vila 1 min 4 gånger

-Armhävningar utförs max utan att stå på knä. Vila 1 min 4 gånger

Pass 3: Gym

-Axelpress med hantlar sittande 3\*8 st

-Bänkpress 50% av max med kompis 3\*5st

-Knäböj 50% av max med kompis 3\*5st

-Pullups (Chins) med gummiband 3\*7st

-Dips 3\*4st

**V30**

Pass 1: Löpning

-5 km målsättning under 28 min

-Upphopp 3\*10st

-Armhävning 3\*8st

-Utfallssteg med rotation 20 m vila 1 min. 4 gånger

Pass 2: Gym

-Axelpress med hantlar sittande 3\*8 st

-Bänkpress 50% av max med kompis 3\*5st

-Knäböj 50% av max med kompis 3\*6st

-Pullups (Chins) med gummiband 3\*7st

-Dips 3\*4st

Pass 3: Löpning

-Löpning intervaller korta maxlöpning i uppförsbacke. Minst 50m vila 120 sek mellan intervallerna\*8st.

-Lätt joggning 3 km

**V31**

Pass 1: Gym

-Knäböj 60% av max med kompis 3\*7st

-Utfallssteg med rotation 20 m vila 1 min. 6 gånger

-Knäböj med ett ben, 5 gånger /ben. Vila 1 min 4 gånger

-Situps utförs max antal. Vila 1 min 5 gånger

-Armhävningar utförs max utan att stå på knä. Vila 1 min 4 gånger

Pass 2: Gym

-Axelpress med hantlar sittande 3\*8 st

-Bänkpress 50% av max med kompis 3\*5st

-Knäböj 50% av max med kompis 3\*5st

-Pullups (Chins) med gummiband 3\*5st

-Dips 3\*4st

Pass 3: Löpning

-5 km målsättning under 25 min

-Upphopp 3\*10st

-Armhävning 3\*5st

-Utfallssteg med rotation 20 m vila 1 min. 4 gånger