Träningsprogram  
  
Träningsprogrammet bygger på 3 pass i vecken. Ni förvärvats nu ta eget ansvar för er träning under sommaruppehållet. Ni har viss valfrihet inom detta träningsprogram. Detta för att ni inte ska tappa motivationen och hålla i träningen hela sommaren. Försöka även att röra på er mycket i sommar även utan för träningen iform av spontanidrott, promenader och cykelturer med mera.   
  
Pass 1 Distanslöpning 3-7 km/ 20-45 minuter välj distans/tid efter behov och motivation.   
  
Pass 2: kör ett extra set om ni tycker att träningen är för lätt.  
  
  
Armhävningar 10x2  
  
Spänsthopp 15x2  
  
10x2 utfallsteg  
  
10x 2 situps  
  
15x2 ryggres  
  
10 kullerbyttor    
   
10 burpees  
  
10 handstående  
  
  
Pass 3:  kör pass 1 eller 2  
  
Omväxlingspass kondition: 4 minuter högintensiv löpning med 1 minuts vila x 4. Det villsäga 4minuters löpning 4 gånger.   
  
Omväxlingspass stryka: kör ett extra set om ni tycker att träningen är för lätt.  
  
10x2 upphopp   
  
15x 2 Triceps dips  
  
10 x 2 Jämfota hopp med knäuppdrag  
  
30 x 2 Arbetande planka; stå i plankan gå upp i armhävningsposition och ned igen.   
  
10x 2 Armhävningar  
  
20 x2 Mountainclimber  
  
20x2 Tåhävningar   
  
10x 2 utfallsteg