Träningsprogram sommaren 2023

Hej alla!

Här kommer sommarprogrammet som skall utföras tills träningarna startar igen i augusti.

* Rehab för fot och knä finns med för att stärka er. Skall göras en gång i veckan.
* Gummibandsträningen finns i 3 olika varianter. En för styrka i bål och ben och 2 olika helkroppsträningar. Välj gärna olika pass men det skall utföras 2ggr i veckan. Utmana gärna en förälder 🤩.
* Löpning skall göras en gång i veckan 2 km eller löpning i 30 min.

Fot rehab

[https://www.instagram.com/reel/Cp5VNMNDXJ0/?igshid=MzRlODBiNWFlZA==](https://urldefense.com/v3/__https%3A/www.instagram.com/reel/Cp5VNMNDXJ0/?igshid=MzRlODBiNWFlZA==__;!!D7T54aRJsb59!H32JlQ_eI-XDYHqA5BsjQgrXBJgIlWRrfIfPAaj5uSQ9QMZBwq5p8KTW26mJGQzjTjotPFh1lEV_bOLGe4-LKHjqgrqA8xD_vS7x$)

Knä rehab

[https://www.accessrehab.se/symptom/ben-och-fotter/knasmarta/knaovningar/](https://urldefense.com/v3/__https%3A/www.accessrehab.se/symptom/ben-och-fotter/knasmarta/knaovningar/__;!!D7T54aRJsb59!H32JlQ_eI-XDYHqA5BsjQgrXBJgIlWRrfIfPAaj5uSQ9QMZBwq5p8KTW26mJGQzjTjotPFh1lEV_bOLGe4-LKHjqgrqA8-UhNIkM$)

Gummibandsträning 3x15 i 2 varv

[https://www.instagram.com/reel/CrPYXlZpqXw/?igshid=MzRlODBiNWFlZA==](https://urldefense.com/v3/__https%3A/www.instagram.com/reel/CrPYXlZpqXw/?igshid=MzRlODBiNWFlZA==__;!!D7T54aRJsb59!H32JlQ_eI-XDYHqA5BsjQgrXBJgIlWRrfIfPAaj5uSQ9QMZBwq5p8KTW26mJGQzjTjotPFh1lEV_bOLGe4-LKHjqgrqA85sA5IMe$)

Helkroppsträming med gummiband 2 olika

[https://youtu.be/9qqnYOcSpY8](https://urldefense.com/v3/__https%3A/youtu.be/9qqnYOcSpY8__;!!D7T54aRJsb59!H32JlQ_eI-XDYHqA5BsjQgrXBJgIlWRrfIfPAaj5uSQ9QMZBwq5p8KTW26mJGQzjTjotPFh1lEV_bOLGe4-LKHjqgrqA816XMyF0$)

[https://youtu.be/hEiY9VSE\_T4](https://urldefense.com/v3/__https%3A/youtu.be/hEiY9VSE_T4__;!!D7T54aRJsb59!H32JlQ_eI-XDYHqA5BsjQgrXBJgIlWRrfIfPAaj5uSQ9QMZBwq5p8KTW26mJGQzjTjotPFh1lEV_bOLGe4-LKHjqgrqA8zb_aj9X$)