Träningsprogram att göra hemma under sommaren

Rekommendation minst 2 gånger/vecka

8 övningar, gör 8 repetitioner per övning.

Börja med att göra ett varv för att sedan öka till två varv nästa gång osv. Öka sedan upp som mest till 8 varv.

Nr 2 & 8, försök stå i 25-30sek

Skriv gärna ner vilken dag ni gör övningarna och hur lång tid det tog (med pauser), på så sätt kan vi se om det blir någon förbättring under sommaren

Givetvis får ni lov att ta paus under övningarna

Den som gör flest omgångar av programmet får ett pris av mig

Ha en underbar sommar

#vikingar #tränamedchristinaärkul #kämpa

