



Instruktioner egen träning

Sommarträningen sker på eget ansvar.

Jag vill att alla utgår från sig själva och det man behöver utveckla.

Det finns 3 uthållighetspass, 2 styrkepass samt 1 explosivitetsspass tillgängligt.

Man väljer själv hur många pass man vill träna under egen träning men jag rekommenderar alla ATT TRÄNA.

Man kan självklart lägga till egna pass/övningar ifall man vill göra någonting annat/inte har möjlighet att göra de övningar jag lagt upp.

Om man inte har tillgång till gymutrustning går de flesta övningar att modifiera så att man kan göra övningarna tillsammans med en annan person.

Trevlig sommar!

Instructions for self-training

***Summer training is done at your own responsibility.**

***I want everyone to start from themselves and what they need to develop.**

***There are 3 endurance sessions, 2 strength sessions
and 1 explosiveness session available.**

***You choose how many sessions you want to train during self-training, but
I recommend everyone TO TRAIN.**

***You can of course add your own sessions/exercises if you want to do something else/don't have the opportunity to do the exercises I have posted.**

***If you don't have access to gym equipment, most exercises can be
modified so that you can do the exercises together with another person.**

Have a nice summer!