

Kroppss A-lag

Måndag	<i>Lugnt</i>	<i>Medel</i>	<i>Tungt</i>
	4 km	6 km	8 km
	50 armhävningar	75 armhävningar	100 armhävningar
	50 magen	75 magen	100 magen
Tisdag	Bänk 10 rep x 3set	Bänk 10 rep x 4st	Bänk 10 rep x 5set
	Ben 10 rep x 3set	Ben 10 rep x 4set	Ben 10 rep x 5set
	Mark 10 rep x 3set	Mark 10 rep x 4set	Mark 10 rep x 5set
Onsdag	Interval 6 x 400 m	Interval 3 x 800 m	Interval 4 x 800 m
	Interval 2 x 800 m	Interval 8 x 400 m	Interval 10 x 400 m
	50 armhävningar	75 armhävningar	100 armhävningar
	50 magen	75 magen	100 magen
Torsdag	Bänk 10 rep x 3set	Bänk 10 rep x 4st	Bänk 10 rep x 5set
	Ben 10 rep x 3set	Ben 10 rep x 4set	Ben 10 rep x 5set
	Mark 10 rep x 3set	Mark 10 rep x 4set	Mark 10 rep x 5set
Fredag	4 x 1000 m	6 x 1000 m	68x 1000 m

Lördag *Vila eller välj vilken program du vill*

Söndag *Vila eller välj vilken program du vill*

Ni ska träna minst 3-4 tillfälle i veckan

Man kan träna på Rimnershallen Mån-tor. 07:00 - 21:00

fredag 07:00 - 20:00

STC är tillgängligt uppge perssonnummer och namn

A-laget startar upp period 2 den 1 augusti 17:30 - 19:30 i Rimnershallen