

# Träningsdagbok sommarlov 2021

Namn: \_\_\_\_\_

Instruktioner: Varje vecka skall du göra fysisk aktivitet och få upp pulsen vid minst två olika tillfällen, ca 30 min per gång. Du kan välja mellan aktiviteterna i listan till höger (mer info finns på laget.se). Fyll därefter i den aktivitet du gjort i tabellen. Tabellen lämnas in vid uppstartsläggret!

Vecka	Aktivitet 1	Aktivitet 2
24: 14-20 juni		
25: 21-27 juni		
26: 28 juni – 4 juli		
27: 5-11 juli		
28: 12-18 juli		
29: 19-25 juli		
30: 26 juli – 1 augusti		
31: 2-8 augusti		
32: 9-15 augusti		

## 33: UPPSTARTSLÄGGER 20-22 augusti



Förslag på aktiviteter	
1	Spring 30 min i lugnt tempo (ca 3-4 km).
2	Intervallträning 1 Spring snabbt i 3 min. Vila 1 min. Upprepa 5 gånger.
3	Cykla 30 min
4	Simma 20-30 min (ta små pauser om du behöver).
5	Spela badminton/strandtennis eller liknande i minst 30 min.
6	Intervallträning 2 Spring snabbt 90 sek. Vila 45 sek. Spring snabbt 60 sek. Vila 30 sek Spring snabbt 30 sek. Vila 15 sek. Upprepa allt 4 gånger.
7	Gör bollövningar (se dokument "bollövningar" på laget.se) minst 30 min.
8	Hopp och löpteknik (se dokument "hopp och löp" på laget.se) minst 30 min.
9	Styrka (se dokument "styrka" på laget.se) 30 min.
10	Annan aktivitet – skriv gärna vad (tex gå på sommarlovsträning på tisdagar).