SOMMARTRÄNING HABO IF F-08

|  |  |
| --- | --- |
| LÖPNING | 2 TILL 3 GÅNGER I VECKAN |
| PASS 1 | 4-5 KM löpning i lugnt tempo eller:30 min löpning om ni inte vet hur långt ni springer |
| PASS 2 - Intervaller | 10 min uppvärmning60 sekunders löpning- hög fart30 sekunders gåvilaKör intervallerna 8 till 12 gånger |
| PASS 3 - BACKINTERVALLER | 10 min uppvärmningHitta en backe som är lagom brant som tar 20-30 sekunder att springa uppGåvila nerför backen till startenUpprepa 8-12 gånger |
| START - AVSLUTNING | 10 Utfall per ben10 Benböj10 upphopp10 Situps10 ArmhävningarKör 2 varv innan eller efter löppasset |