**SOMMARTRÄNING 2012**

**Här kommer tre olika varianter som ni ska använda er av när ni har egen träning. För de som kan träna fotbollsträning en gång i veckan kör två löppass, två träningar kör ett löppass, och de som inte kan träna alls kör tre löppass.**

**Varje löppass börjar med minst 1 km uppvärmningsjogg, men vill man köra mer är det naturligtvis ok. Man kör varje löpning med hög fart!**

**Pass 1**

**15 st. 100 meterslopp med 60 sekunders vila mellan.**

**30 st. knäböj, 3x 20 sek. plankan, 20 st. utfallssteg, 3x 20 sek. rygglyft.**

**Pass 2**

**10 st. 200 meterslopp med 90 sekunders vila mellan.**

**30 st. knäböj, 3x 20 sek. magpress (på rygg med böjda knän där ni pressar händerna mot låret ”bild 1”), 20 st. skridskohopp, 3x 20 sek. höftlyft.**

**Pass 3**

**8 st. 250 meterslopp med 105 sekunders vila mellan.**

**30 st. tåhäv, 30 st. upphopp, 30 st. armhävningar, 40 st. sneda situps.**