# Sommarträning 2020:

Kondition:

4x4 intervaller 3 gånger per vecka:

[Instruktionsvideo](https://www.youtube.com/watch?v=aoeM8q-NKKg)

Stryrketräning:

Kör på som vanligt men man kan slå ihop och göra båda passen på ett och samma tillfälle.

Om ni vill kan ni göra konditionspasset i slutet eller början av styrkepasset/styrkepassen för att minska antalet träningstillfällen