



Sommarträning 2026

PASS 1: 2 minuters intervaller

Uppvärmning:

5 min lätt jogg

20 airsquats (benböj)

20 lunges (utfallssteg)

20 jumpsquats (benböj med upphopp)

20 jumping lunges (utfallssteg med hopp där du växlar ben i luften)

Kondition: 2-minuters intervaller 2x5 st:

Löpning i högt tempo. Tempot ska vara jämnt och anpassas så att första och sista intervallen blir ungefär lika snabba.

2 minuters löpning

1 minuts aktiv vila (lätt jogg)

Upprepa detta 5 gånger

Vila 3 minuter

Upprepa intervallerna ytterligare 5 gånger

Styrka - intervaller (3 set av nedan):

Sätt tabatatimern på 30 sekunders arbete, 30 sekunders vila,

30 sek plankan

30 sek situps

30 sek plankan med knäddipp

30 sek armhävningar

1 min vila, upprepa tre gånger.

Nedjoggning:

5 min lätt jogg