



Sommarträning 2026

PASS 3: Intervalltrappa

Uppvärmning/knäkontroll:

5 min lätt jogg

20 airsquats (benböj)

20 jumpsquats (benböj med upphopp)

20 enbensböj, 10 på vardera benet

Kondition: Intervalltrappa

1 min – 2 min – 3 min – 3 min – 2 min – 1 min

1 min vila mellan varje intervall.

Löpning i högt tempo. Tempot ska vara jämnt och anpassas så att första och näst sista intervallen blir ungefär lika snabba. Sista minutintervallen trycker ni på ett snäpp till.

Styrka - intervaller (3 set av nedan):

Sätt timer på 30 sekunders arbete, 30 sekunders vila,

30 sek plankan

30 sek situps

30 sek armhävningar

30 sek Russian twist

1 min vila, upprepa tre gånger.

Nedjoggning:

5 min lätt jogg