



Sommarträning 2026

PASS 6: Intervalltrappa

Uppvärmning/knäkontroll:

5 min lätt jogg

20 airsquats (benböj)

20 jumpsquats (benböj med upphopp)

20 enbensböj, 10 på vardera benet

Kondition – Intervalltrappa x 3

1 min – 2 min – 3 min

1 min vila mellan varje intervall. Löpning i högt tempo. Tempot ska vara jämnt och anpassas så att första och sista intervallen blir ungefär lika snabba.

Upprepa tre gånger

Styrka:

Sätt timer på 30 sekunders arbete, 30 sekunders vila

Burpees, Situps och Brygga

Upprepa tre gånger

Nedjoggning:

5 min lätt jogg