Enskild träning F06 gäller i 2 veckor

**Måndag**

1. Tabata framför TV 30 min: <https://www.youtube.com/watch?v=3DAQIK6IyOo&ab_channel=POPSUGARFitness>
2. Knäövningar se dokument (finns under Dokument-Skadefri 2020/2021-Knäkontroll-egenträning
3. Med gummiband+ rehabband (blå färg)
   1. För rumpan/höfterna
      1. En egen övning med gummiband runt knäna
   2. För baksida axklarna
      1. 2 st egna övningar med rehabband

**Onsdagen**- löpning utomhus

Uppvärmning

* 2 km löpning i lugnt tempo
* Intervall backintervall (välj egen backe)
  + 10 st a 60-70 m (90 % av max)
  + Jogga ner och starta igen när du kommer ner
* Nedjoggning 1 km lugnt tempo
* Knäövningar inomhus
  + Se dokument på

Fredag

1. Tabata framför TV/ dator 30 min: <https://www.youtube.com/watch?v=hVkz5N7PRu4&t=1335s&ab_channel=POPSUGARFitness>
2. Knäövningar se dokument
3. Med gummiband+ rehabband (blå färg)
   1. För rumpan/höfterna
      1. En egen övning med gummiband runt knäna
   2. För baksida axklarna
      1. 2 st egna övningar med rehabband

Knäkontroll se nedan

