



Sommarschema P-07



Jogga minst 20 minuter eller 3 km

Hopprep 200 hopp

Träna med en kompis

Passa med en kompis/vägg

Pyramid 1-5

Situps, knäböj, jumping-jacks

Knäkontroll

20 knäböj, 10 knäböj ett ben, 10 utfall

Backintervall

8 st - gå ner för backen

Burpees

10X3 st, vila 60 sekunder

Kasta boll på stranden

Tabata 12 minuter (Youtube)

Full body Tabata workout intense

Springa 20 m X 10 ggr

100% snabbt

Hoppa upp i sand och land mjukt med kontroll

Sparkcykel 30 minuter

Med Hjälms/utan el

Simma & bada

15 grodhopp

20 skridskohopp

Stegsättning 30 st

Pyramid 1-5

Upphopp, armhävning, burpees

Studs en boll med varannan hand 50 ggr

Annan aktivitet 60 minuter

T.ex. fotboll, cykla, padel, gå

Jogga/spring/gå 5 km

Kasta boll i vattnet

Handbollspassningar bara med handleden 30 st

Hopprep barfota 2 min

Träna något med någon/några i din familj