**Träningsprogram Sommar 2022**

Ni ska försöka genomföra minst 4 pass per vecka.

1.    Pass

Löpning 5 km.

Efter löpning 3X20 armhävninar, 3x20 utfallssteg, 3x20 situps/fällkniven. Stretchning

2.    Pass

Styrketräning: Knäböj, frivändning, bänkpress alla 4x6      Vikter: Fritt efter egen kapacitet

Rodd, latsdrag, tricepspress 3x8

Mage och ryggresning 3x20 st

Stretchning!

3.    Pass

Löpning intervall:  1. 4X 4min löpning 2 min vila mellan varje. Hastighet 75% av max

             2. 3x 1min löpning 1 min vila mellan varje. Hastighet 85% av max

Efter löpning 3X20 armhävninar, 3x20 utfallssteg, 3x20 situps/fällkniven. Stretchning

4.    Pass

Styrketräning: Knäböj, frivändning, bänkpress alla 4x6      Vikter: Fritt efter egen kapacitet

Efter frivändningarna 4x6 explosiva upphopp på plint, mur, eller bänk ca 40-50cm hög.

Rodd, latsdrag, tricepspress 3x8

Mage: kast med medicinboll/situps med vikt. Rygg 3x1min plankan

Stretchning!