****Underhållsträning LAIK P08 2023

V28

**Måndag**:

Armhävningar, situps, planka, knäkontroll, Tåhävningar + lätt joggning 6 km

**Tisdag**:

Armhävningar, situps, planka, knäkontroll, Tåhävningar + Snabbhet: 10\*20 meter sprint från joggande start, du joggar 10 meter sedan maxsprint i 20 meter. 90s vila mellan sprinterna. Intervall: 4st 4-minutersintervaller med 2 minuters vila. Känslan i intervallerna skall vara väldigt ansträngd/väldigt tufft. Eller över 90% av maxpuls om du har pulsklocka

**Onsdag**: Vila

**Torsdag**: Armhävningar, situps, planka, knäkontroll, Tåhävningar. **Lätt löpning** 30 minuter i "snacktempo" eller puls 70-75% av maxpuls

**Fredag:** Vila

**Lördag:** Promenad 60 minuter, Armhävningar, situps, planka, knäkontroll, Tåhävningar,

**Söndag:** Sola och bada samt en promenad på 45 minuter

V29

**Måndag**:

Armhävningar, situps, planka, knäkontroll, Tåhävningar + lätt joggning 8 km

**Tisdag**:

Snabbhet: 10\*20 meter sprint från joggande start, du joggar 10 meter sedan maxsprint i 20 meter. 90s vila mellan sprinterna. Intervall: 5 st 4-minutersintervaller med 2 minuters vila. Känslan i intervallerna skall vara väldigt ansträngd/väldigt tufft. Eller över 90% av maxpuls om du har pulsklocka

**Onsdag**: Vila.

**Torsdag**: Armhävningar, situps, planka, knäkontroll, Tåhävningar. **Lätt löpning** 35 minuter i "snacktempo" eller puls 70-75% av maxpuls

**Fredag:** Vila

**Lördag:** Promenad 70 minuter, Armhävningar, situps, planka, knäkontroll, Tåhävningar,

**Söndag:** Sola och bada samt en promenad på 50 minuter.

V30

**Måndag**:

Armhävningar, situps, planka, knäkontroll, Tåhävningar + lätt joggning 8 km

**Tisdag**: Vila

**Onsdag**: Armhävningar, situps, planka, knäkontroll, Tåhävninga, rygglyft.

**Torsdag**: Armhävningar, situps, planka, knäkontroll, Tåhävningar. **Lätt löpning** 40 minuter i "snacktempo" eller puls 70-75% av maxpuls

**Fredag:** Vila

**Lördag:** Promenad 80 minuter, Armhävningar, situps, planka, knäkontroll, Tåhävningar,

**Söndag:** Sola och bada samt en promenad på 60 minuter.

Sedan är det upp till er själva att underhålla era kroppar, sparka lite med en boll skadar ingen heller och man kan faktisk spontanspela fotboll lite var som helst vart, i världen man än befinner sig.

Ha en trevlig sommarpojkar

Mvh

Martin/Peter