**Onsdagsträningar (Arenan)**

Tid: 60-70min

Tema: Frekvenssnabbhet / Uthålligetsstyrka ben och bål

**Uppvärmning: 10 min**

Löpning,

**Styrka: 10-15 min**

1.Utfallsgång rakt fram med boll på raka armar ovan huvud 10st/ben X 3 varv

2. ”Air Squats” (Benböj med armar rakt fram 20 st X 3 varv

3.Utfall bakåt 10 st/ben X 3 varv

4.Utfallssteg i sidled 10 st/ben X 3 varv

5.Långa situps 25 st X 3 varv

6.Magliggande Rygg-ups 25 st X 3 varv

7.Sneda situps 15 st hö/15 st vä X 3 varv

**Löpning Kondition**

1 min löpning i ett högt tempo 90-95% av max följt av 1 min gång/lätt jogg, Upprepa 15 ggr

**Avslutning:**

Lätt jogg 10 min + Stretch