Påsklovsträning 11 – 18/4

Måndag 11/4:  
Jogga 5km i ett 75% tempo av max.  
20 sqats x 3 (tycker man att det blir för lätt, ta något med tyngd i och ha i famnen)  
Plankan 3 x 1 minut  
20 armhävningar x 3  
15 burpees x 3  
25 situps x 3

Tisdag 12/4:  
Jogga 5km i ett 85% tempo av max.  
20 sqats x 3 (tycker man att det blir för lätt, ta något med tyngd i och ha i famnen)  
Plankan 3 x 1 minut  
20 armhävningar x 3  
15 burpees x 3  
25 situps x 3

Torsdag 14/4:  
Jogga 5km i ett 85% tempo av max.  
20 sqats x 3 (tycker man att det blir för lätt, ta något med tyngd i och ha i famnen)  
Plankan 3 x 1 minut  
20 armhävningar x 3  
15 burpees x 3  
25 situps x 3

Måndag 18/4:  
Jogga 5km i ett 85% tempo av max.  
20 sqats x 3 (tycker man att det blir för lätt, ta något med tyngd i och ha i famnen)  
Plankan 3 x 1 minut  
20 armhävningar x 3  
15 burpees x 3  
25 situps x 3

Försök att ringa en kompis och gör träningspassen tillsammans så känns det lättare att genomföra.

Trevlig Påsk, ses den 19/4.

En bild som visar clipart

Automatiskt genererad beskrivning