Fysträning start v. 29

Följande fysträning skall göras individuellt innan träningen inför Eskilscupen. I vecka 29 så kör ni 2st träningspass och i vecka 30 så kör ni 3st träningspass (när det gäller intervall löpningen så går den till enligt följande: ni löper i 1 min o sedan går ni i 1 min o detta gör ni 10 gånger) sedan återkommer vi med när vi startar den gemensamma träningen i vecka 31:

V 29

Pass 1+2:

3-5 km Jogging

3x15 Situps

3x5 Armhävningar

3x10 Upphopp (nudda marken o hoppa upp)

Stretching

V 30

Pass 1:

5 km Jogging

3x20 Situps

3x10 Armhävningar

3x10 Rygglyft (ligg på mage o lyft huvud o rygg)

Stretching

Pass 2+3:

10 min Joggning

10x1 min Intervall löpning i 70-80% fart (löp 1 min o gå sedan i 1 min, gör detta 10 gånger)

3x25 Situps

3x15 Armhävningar

3x10 Rygglyft

Stretching