SOMMARLÄXA

	v.26*							v.27							v.28							v.29							v.30							v.31						
	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö
Intervall-löpning, 2-3x per vecka																																										
Markera en sträcka på ca 10-12m																																										
Spring full fart åt en hållet, jogga tillbaka																																										
Gör detta fem varv, vila sedan 20sek																																										
Börja sedan om (tot 3-4varv, el så många du orkar)																																										
Joggning, 1-2x under ledigheten																																										
Utnyttja spåren bla runt Lillsjön																																										
Jogga 1,5km																																										
Jogga 2,5km																																										
Jogga/gå 5km																																										
Börja eller avsluta dagen, 3-4x per vecka																																										
10-15st armhävningar																																										
10-15 st sit-ups																																										
10-15st knäböj																																										
(börja ev med lägre antal, men öka på efterhand...)																																										
Spela fotboll på IP, finns ingen begränsning...																																										

**) kryssa i när läxan är gjord*

Andra aktiviteter för att hålla igång, exempelvis

	v.26							v.27							v.28							v.29							v.30							v.31						
Cykla/kick	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö
>5km																																										
>10km																																										
Mer än 1h																																										
7-minutes utmaning																																										
(finns mängder att välja på you tube)																																										
Annat (puls/styrka)																																										

SOMMARLÄXA

	v.26*							v.27							v.28							v.29							v.30							v.31						
	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö
Intervall-löpning, 2-3x per vecka																																										
Markera en sträcka på ca 10-12m																																										
Spring full fart åt en hållet, jogga tillbaka																																										
Gör detta fem varv, vila sedan 20sek																																										
Börja sedan om (tot 3-4varv, el så många du orkar)																																										
Joggning, 1-2x under ledigheten																																										
Utnyttja spåren bla runt Lillsjön																																										
Jogga 1,5km																																										
Jogga 2,5km																																										
Jogga/gå 5km																																										
Börja eller avsluta dagen, 3-4x per vecka																																										
10-15st armhävningar																																										
10-15 st sit-ups																																										
10-15st knäböj																																										
(börja ev med lägre antal, men öka på efterhand...)																																										
Spela fotboll på IP, finns ingen begränsning...																																										

**) kryssa i när läxan är gjord*

Andra aktiviteter för att hålla igång, exempelvis

	v.26							v.27							v.28							v.29							v.30							v.31						
Cykla/kick	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö
>5km																																										
>10km																																										
Mer än 1h																																										
7-minutes utmaning																																										
(finns mängder att välja på you tube)																																										
Annat (puls/styrka)																																										