

Fyspass sommar 2025 – Almtuna T13

10 veckors utmaning!

Utför 3-4 pass per vecka, vecka 25-34

Pass 1. Fokus på benstyrka och spänst

1. Hopprepshopp (uppvärmning) Med eller utan hopprep. 1*3min
2. Utfall stående jämfota och fall framåt och skjut ifrån. 3*1min på varje ben (vartannat ben)
3. Parallellhopp (spänsthopp) Börja stående i utfallsläge, hoppa upp i luften och skifta ben 3*1min
4. Burpees 3*1min

Pass 2. Löpning/kondition

1. Spring i 10min, vänd sedan och spring tillbaka samma sträcka. Målet är att springa sträckan snabbare på tillbakavägen. (Förbättrar man tiden utökar man tiden med 2 min på första sträckan nästa gång)

Pass 3. Styrka överkropp

1. Plankan 3*1min (utöka tiden om det känns för lätt)
2. Ryggresning. Ligg på mage händerna vid tinningen 3*1min
3. Benlyft. Liggande på rygg, håll ihop benen lyft dem snabbt upp och sakta ner utan att nudda marken. Upprepa 3*1min
4. Armhävningar. Smala 3*10st, Breda 3*10st, Vanliga 3*10st

Pass 4. Valfri upprepning av pass 1-3 (pass 2 att rekommendera)

Träningslogg – sätt kryss för utfört pass

Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4 (valfritt)
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				