**Sommarträning**

**För att komma förbereda till höstsäsongen behöver vi alla träna under sommaren och inte bara vara på stranden och sola och bada. Hör gärna av er till varandra och träna ihop.**

**Så se till att köra träning under vecka 28, 29, 30. Vi kör igång fotbollsträningen igen vecka 31.**

**Träningspass 1**Jogga 10 minuter väldigt lätt  
2-3 km löpning i bra tempo  
Styrkepass ex 3\*10 rep: knäböj, utfallssteg, tåhävningar på en fot, höftlyft  
Nedjoggning och stretching

**Träningspass 2**Jogga i cirka 10 minuter väldigt lätt  
10 intervaller: Löpning 75–80 % av maxfart i en minut därefter går ni i 20 sekunder. Styrkepass: rygglyft, situps, armhävningar, plankan, dips  
Nedjoggning och stretching

**Träningspass 3**Jogga 10 minuter väldigt lätt  
2–3 kilometer löpning i bra tempo  
10-15 stycken intervaller. Löpning 15 sekunder därefter aktiv vila i 15 sekunder.   
Nedjoggning och stretching