Sommarträning

[](http://www.google.se/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj4vK67uc_NAhXhC5oKHXhJDeEQjRwIBw&url=http://www.sol-flickorna.se/sol-flickorna/2014/vi-onskar-alla-en-sol-ig-sommar&psig=AFQjCNFkBnxJwCp91cUYHDpAXbVqPwspBw&ust=1467365719439001)

Nu är det snart dags för lite välförtjänt ledighet ifrån kollektivträningen. Men som vanligt är det viktigt att hålla igång kroppen även om vi inte ses på Nubba för ordinarie träningar. Det är eget ansvar som gäller för din egen träning under uppehållet. För att friska upp minnet, så har vi tagit fram upplägget som gäller under ledigheten.

Träningsuppehållet är from den 4 juli och första träningen efter uppehållet är den 21 juli klockan 19,00 på Nubba.

Löppass 1 Distanslöpning 5 km (25 min)

Löppass 2 Intervall Löpning 4 min/vila 2 min (8rep/tempo 80%)

Pass 3 Styrka Gym

Upprepa detta upplägg varje vecka, skippa pass 3 sista veckan.

Avsluta löppass 1 med knäkontrollen.

Ha en skön ledighet så ses vi den 21 juli igen! //Christian, Zara, Hanna, Fredric och Conny