



Träning under sommaren, focus på fart och spänst.

Mät ut en sträcka på ca 30 meter, gärna lite motlut.

- Uppvärmning ca 1 km.
- Fart 100% ca 30 meter, motlut om möjligt.
- Skippning, höga knän, håll armarna 90 grader, knät ska upp och nudda handen, 5 ggr på varje ben.
- Fart max 15 meter, löp ut 15 meter, motlut.
- Skridskohopp 15 meter, max löp 15 meter, tänk på att trycka med hela foten.
- Utfalls steg 10 st på varje ben, löp ut till slutet, stolt hållning.
- Grodhopp 15 meter, löp ut, kom ner med rumpan, ej kutande rygg.
- Indianhopp, 15 meter, focus, högt och framåt, jobba med armarna, löp ut.

- Skridskohopp med dubbel studs, 15 meter, löp ut, tänk på att trycka med hela foten, landa ej på tåna.
- Grodhopp i sidled 15 meter, löp ut, kom ner med rumpan, ej kutande rygg.

Utöver detta ska ni göra 600 armhävningar, 600 situps och 150 burpies per vecka, ni får fördela det hur ni vill.

Kör detta fyra varv, vila ca 2 min per varv, vila 25 sekunder mellan varje moment.

Lycka till !

Om ni har frågor ring mig 0738395105.

Sommaren avgör vintern. Träna nu-dominera sen !