



Sommarträningsprogram 2011

Juni:

2 pass/vecka á 50-70 min

Pass 1:

- lätt joggning 2-3 km
- styrka med egna kroppen
- 3x25 situp
- 3x25 ryggresningar
- 3x25 pushup
- 3x 50 m utfallsgång
- Avsluta med 2-3 km joggning tempo

Pass 2:

- lätt joggning 2-3 km
- styrka med egna kroppen
- 3x25 situp
- 3x25 ryggresningar
- 3x25 pushup
- 3x 50 m utfallsgång
- avsluta med löpning intervall 50 m rush 50 m powerwalk ca 2 km
- Hitta en lätt uppförsbacke ca 50-75 meter högt tempo upp lätt joggning ner 8-12 ggr

/Fidde & Hasse