

Spånga Basket F01 - Sommarprogram Juli 2013

Namn: _____



1 <u>Vecka 27</u> Kryssa i rutan efter genomfört pass 		
Måndag 1/7	2x10 benböj, 2x10 utfallssteg, 1x15 m. grodhopp, 2x10 höftlyft, 2x10 upphopp, 50 tåhäv, 750 hopprepshopp. (30 min.) 100 st. basketskott (30 min.)	
Tisdag 2/7	VILODAG	
Onsdag 3/7	2x10 rygghävningar, 2x10 sit-ups, 2x6 push-ups (olika sorter), 1 min. plankan (45 min.)	
Torsdag 4/7	Löpning 2 km. & Intervall och backträning (45 min.)	
Fredag 5/7	VILODAG	
Lördag 6/7	VILODAG	
Söndag 7/7	VILODAG	

3 <u>Vecka 29</u>		
Måndag 15/7	4x10 benböj, 4x10 utfallssteg, 1x18 m. grodhopp, 4x10 höftlyft, 4x10 upphopp, 100 tåhäv, 1000 hopprepshopp. (50 min.) 100 st. basketskott (30 min.)	
Tisdag 16/7	VILODAG	
Onsdag 17/7	4x10 rygghävningar, 4x10 sit-ups, 4x6 push-ups (olika sorter), 3x1 min. plankan (65 min.)	
Torsdag 18/7	Löpning 4 km. & Intervall och backträning (60 min.)	
Fredag 19/7	VILODAG	
Lördag 20/7	VILODAG	
Söndag 21/7	VILODAG	

2 <u>Vecka 28</u>		
Måndag 8/7	3x10 benböj, 3x10 utfallssteg, 1x18 m. grodhopp, 3x10 höftlyft, 3x10 upphopp, 75 tåhäv, 1000 hopprepshopp. (40 min.) 100 st. basketskott (30 min.)	
Tisdag 9/7	VILODAG	
Onsdag 10/7	3x10 rygghävningar, 3x10 sit-ups, 3x6 push-ups (olika sorter), 2x1 min. plankan (55 min.)	
Torsdag 11/7	Löpning 3 km. & Intervall och backträning (50 min.)	
Fredag 12/7	VILODAG	
Lördag 13/7	VILODAG	
Söndag 14/7	VILODAG	

4 <u>Vecka 30</u>		
Måndag 22/7	4x10 benböj, 4x10 utfallssteg, 1x18 m. grodhopp, 4x10 höftlyft, 4x10 upphopp, 100 tåhäv, 1250 hopprepshopp. (55 min.) 100 st. basketskott (30 min.)	
Tisdag 23/7	VILODAG	
Onsdag 24/7	4x10 rygghävningar, 4x10 sit-ups, 4x6 push-ups (olika sorter), 3x1 min. plankan (65 min.)	
Torsdag 25/7	Löpning 4 km. & Intervall och backträning (60 min.)	
Fredag 26/7	VILODAG	
Lördag 27/7	VILODAG	
Söndag 28/7	VILODAG	

