



SOMMARTRÄNING

Minst tre pass (gärna fyra) per vecka där två ska vara något av löppassen nedan.

Träna gärna på gym om ni har träningskort i stället för cirkelfysen.

Starta denna vecka och hela juli.

Pass 1 Korta intervaller

Uppvärmning 15 min. Nerjogg och stretch efter

40 sek snabb löpning nära max 4 gånger. Vila 40 sek mellan varje.

Vila 80 sek.

40 sek snabb löpning nära max 4 gånger. Vila 40 sek mellan varje.

Vila 80 sek.

40 sek snabb löpning nära max 4 gånger. Vila 40 sek mellan varje.

Vila 80 sek.

40 sek snabb löpning nära max 4 gånger. Vila 40 sek mellan varje.

Pass 2 Längre intervaller

Uppvärmning 15 min. Nerjogg och stretch efter

3 min på 80 %

1,5 min vila

Kör allt detta 8 ggr

Pass 3 Backträning.

Uppvärmning 15 min. Nerjogg och stretch efter

Maxa 45 sek uppför, jogga ner

Maxa 30 sek uppför, jogga ner

Maxa 15 sek uppför, jogga ner

Vila 1,5 min

Kör allt detta 5 ggr



CIRKELFYS

Hitta en sten, hantel, viktplatta eller kettlebell.

8 Squatjumps djup knäböj följt av maxhopp uppåt (med eller utan vikt)

8 armhävningar

8 Fällkniven

8 Thrusters Benböj följt av press ovan huvud m vikten, starta med stenen framför bröstet

8 situps

8 burpees

8 Ryggresningar

Kör 4 minuter. Vila 2 minuter.

4, 5 eller för de tuffa 6 ggr.