



Treningsprogram Jenter 95 Sommeren 2010

Dag 1

Oppvarming rolig jogg 20 min

3 x 4 min hastighet 80 %

Rolig jogg 10- 15 min.

Styrke 15 x 3 shit ups 10 x 3 armhevninger 10 x 3 spensthopp dype 10 x 3 rygghev.

Dag 2

Oppvarming rolig jogg 20 min

Finn en bakke og løp drag 5 x 1,5 min

Rolig jogg 10 - 15 min

Styrke 15 x 3 shit ups 10 x 3 armhevninger 10 x 3 spensthopp dype 10 x 3 rygghev.

Dag 3

Rolig løpetur 45 min

Styrke 15 x 3 shit ups 10 x 3 armhevninger 10 x 3 spensthopp dype 10 x 3 rygghev.

Dag 4 Frivillig

Oppvarming rolig jogg 20 min

Finn en bakke og løp drag 5 x 1,5 min

Rolig jogg 10 - 15 min

Styrke 15 x 3 shit ups 10 x 3 armhevninger 10 x 3 spensthopp dype 10 x 3 rygghev.

Alternativ trening som gå turer / sykkelturer kan dere regne som en treningsøkt.

Ha en fin sommer og husk det er mye letter og komme tilbake etter ferien hvis dere følger dette.

Hilsen Bjørn Ole og Lars