



TRÄNINGSMIXEN

Summer challenge

1.6 - 15.8.2020

UTMANINGAR - utför minst 17 av 19 utmaningar

- ☐ Orientera på en Torsdagsträff
- ☐ Friidrotta på Knatte-måndag eller onsdagsträning
- ☐ Totalt 60 minuter stavgång i backe
- ☐ 3000 steg i en trappa.
Motionstrappan på Vargberget har 196 steg
Motionstrappan på Öjberget har 266 steg
Motionstrappan på Bötombergen har 175 steg
- ☐ 3 tillfällen med spänstträning. Exempelvis: grodhopp, enbenshopp, skejthopp, mångsteghopp, indianhopp m.m.
- ☐ 60 min annan sport (ex. tennis, fotboll, volleyboll, badminton, frisbeegolf m.m.)
- ☐ Totalt 15 minuter jägarvila
- ☐ Löpning totalt 30 km
- ☐ Minitriathlon: 10 min simning, 20 min löpning och 30 min cykling
- ☐ Totalt 60 minuter med kanot, roddbåt, gummibåt eller sup
- ☐ 60 minuter valfri träning med kompis
- ☐ Cykla totalt 100 km
- ☐ Delta i en valfri tävling
- ☐ Gör Julia ullsocks-träning som finns på IF Kraft Friidrotts Instagram.
- ☐ 60 minuter träning med mamma och/eller pappa
- ☐ Gå en vandringsled
- ☐ Totalt 90 minuter simning
- ☐ Intervallträning x 2
1) 2 x 800m, 2 x 400m, 2 x 200m & 2 x 100m
Aktiv vila jogg/gång 2 min mellan varje intervall
2) 30 sek, 1 min, 1½min, 2 min, 2 min, 1½ min, 1 min, 30 sek
Lika lång paus som intervallen, anpassa farten efter intervallens längd = kortare intervall snabbare tempo
- ☐ Styrketräning x 3 "Träna med ditt namn"
1) Förnamn
2) Förnamn + Efternamn
3) Förnamn + Mellannamn + Efternamn

Namn: _____

Returnera **senast 16.8.2020** till **juliasydholmm@gmail.com**

TRÄNA MED DITT NAMN

Skriv ditt namn genom att göra uppgiften bredvid bokstäverna.

Level 1: ditt förnamn - Level 2: för- och efternamn - Level 3: för- mellan- och efternamn



Gör 10 upphopp



Snurra 5 varv.



Hoppa 10 hopp på varje ben.



Gör 10 armhävningar.



Balansera på höger ben och räkna till 20.



Gå på alla 4, händer och fötter 30 meter.



Gör 15 situps.



Gör 2 kullerbyttor.



Gör 10 dips.



Hoppa jämfota 20 meter.



Gör 10 burpees.



Gör 5 burpees.



Hoppa som en groda 8 gånger.



Gör 5 upphopp.



Gör 10 squats.



Balansera på vänster ben och räkna till 20.



Gör 10 armhävningar.



Gör 15 x-hopp.



Stå i planka 30 sekunder



Spring på stället i 1 minut.



Gör 10 armhävningar.



Gör 10 utfallssteg på varje ben.



Gör 15 upphopp



Gör 5 armhävningar



Gör 15 rygglyft.



Gå krabbgång runt 20 meter.



Gör 10 burpees.



Hoppa 10 hopp på varje ben.



Gör 15 dips.