



Träningsprogram Tunga 2018 U16

juni 2018						
Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14 Skolan Slutar	15	16	17
18 Schemat börjar! Enkla övningar utan gym 1	19 Intervaller 70sek Vila 20sek 8x2 (vila 5min efter 8st sedan kör 8 till) Samt magprogra m	20 Enkla övningar utan gym 2	21 Enkla övningar utan gym 3	22 Midsommaraft on Vilodag	23 Midsommarda gen Vilodag	24 Viloda g
25 Enkla övningar utan gym 1	26 Distans Intervaller 400m x5 vila 5min sedan	27 Enkla övningar utan gym 2	28 Enkla övningar utan gym 3	29 Rörlighetsprogr am Samt magprogram	30 Vilodag	



	400m x5 (vila 1min mellan varje) Samt magprogra m					
--	-------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

juli 2018

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
						1 Vilodag
2 Enkla övningar utan gym 1	3 Distans Intervaller 800m x4 vila 5min sedan 800m x4 (vila 2min mellan varje) Samt magprogram	4 Enkla övningar utan gym 2	5 Enkla övningar utan gym 3	6 Kask Rask	7 Vilodag	8 Vilodag
9 Enkla övningar utan gym 1	10 Intervaller 70sek Vila 20sek 8x2 (vila 5min efter 8st sedan kör 8 till) Samt magprogram	11 Enkla övningar utan gym 2	12 Backintervall er Ca 60 meter sedan gå tillbaka x6 Vila 5min sedan kör x6 igen	13 Rörlighetsprogr am Samt magprogram	14 Vilodag	15 Viloda g
16 Enkla övningar utan gym 3	17 Distans Intervaller 400m x5 vila 5min sedan 400m x5	18 Enkla övningar utan gym 1	19 Distans Intervaller 800m x4 vila 5min sedan 800m x4	20 Kask Rask	21 Viloda g	22 Viloda g



	(vila 1min mellan varje) Samt magprogram		(vila 2min mellan varje)			
23 Enkla övningar utan gym 2	24 Distans Intervaller 800m x4 vila 5min sedan 800m x4 (vila 2min mellan varje) Samt magprogram	25 Enkla övningar utan gym 3	26 Backintervaller Ca 60 meter sedan gå tillbaka x6 Vila 5min sedan kör x6 igen	27 Rörlighetsprogram Samt magprogram	28 Vilodag	29 Vilodag
30 Enkla övningar utan gym 1	31 Intervaller 70sek Vila 20sek 8x2 (vila 5min efter 8st sedan kör 8 till) Samt magprogram					

augusti 2018

Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
		1 Enkla övningar utan gym 2	2 Distans Intervaller 800m x4 vila 5min sedan 800m x4 (vila 2min mellan varje)	3 Kask Rask	4 Vilodag	5 Vilodag
6 Enkla övningar utan gym 3	7 Distans Intervaller 400m x5 vila	8 Enkla övningar utan gym 1	9 Backintervaller Ca 60 meter	10 Rörlighetsprogram Samt magprogram	11 Vilodag	12 Vilodag



	<p>5min sedan 400m x5</p> <p>(vila 1min mellan varje)</p> <p>Samt magprogram</p>		<p>sedan gå tillbaka x6</p> <p>Vila 5min sedan kör x6 igen</p>			
<p>13</p> <p>Enkla övningar utan gym 2</p>	<p>14</p> <p>Distans Intervaller</p> <p>800m x4 vila 5min sedan 800m x4</p> <p>(vila 2min mellan varje)</p> <p>Samt magprogram</p>	<p>15</p> <p>Enkla övningar utan gym 3</p>	<p>16</p> <p>Distans Intervaller</p> <p>800m x4 vila 5min sedan 800m x4</p> <p>(vila 2min mellan varje)</p>	<p>17</p> <p>Kask Rask</p>	<p>18</p> <p>Vilodag</p>	<p>19</p> <p>Vilodag</p>
<p>20</p> <p>Enkla övningar utan gym 1</p>	<p>21</p> <p>Intervaller 70sek Vila 20sek</p> <p>8x2 (vila 5min efter 8st sedan kör 8 till)</p> <p>Samt magprogram</p>	<p>22</p> <p>Skolan Börjar</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>		