Sollentuna	TISDAG	TORSDAG	SÖNDAG

OM du startar träning 17,30 - 19,30 SKA inledande JOGG 10-12 min och pendlingar ske UTOMHUS så att vi minskar på trängsel i hallen så mycket som möjligt.

OBS !!! Alltid farthöjning sista 2 min för att få upp andningen ordentligt. RULLA fotblad med boll efter pendlingarna.

Löpskolning 1 - 2x 30m / övn + ut i löp

Skipps studs 2	10 korset
Skippstuds 3	10 scorpionen
Stelben Vä Hjul Hö	5 skalbagge diagonal
Stelben Hö Hjul Vä	10 rygglyft
Skipp Hjul på 3	10 fällkniv
Baklänges löp	10 armhäv

Löpskolning 2 - 2x 30m / övn + ut i löp

Litet stelben	10 armbenhopp
Stelben studs 2	5 Björnen m benlyft
Stort stelben	10 kosack i sidled
Enbens can can HÖ	10 Brygga
Enbens can can VÄ	10 Vindrutetork
Galopp 2 stegsrytm	10 Knäböj

Löpskolning 3

Pyttemångsteg	3x 60m
Korslöpning	3x 60m
Frekvensmångsteg	3x 20m
ut i löpning 20m	

Övergång till mer specifika övningar inför teknikpass som avgörs på plats utifrån gren som är tänkt att jobba med resp pass