

TRÄNINGSPROGRAM KONDTIONS- OCH STYRKETRÄNING

Träning: måndag o. tisdag (dag 1 o. 2), onsdag **Vila**, torsdag o. fredag (dag 3 o. 4), lördag **Vila**, söndag o. måndag (dag 5 o. 1) osv.

Namn: **Xxxx Xxxxxxxx**

Månad: **Oktober**

År: **2015**

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
<p>A. Jogg 1 - 2 km</p> <p>B. Uppvärmning <i>klicka på länk</i> https://youtu.be/AW1RNkryf1k</p> <p>C. Löpskolning <i>klicka på länk</i> https://youtu.be/ruT5fzhyLl8</p> <p>D. Distanslöpning 3 - 5 km</p> <p>E. Nedjogg och stretching <i>klicka på länk</i> https://youtu.be/nru6WFcQMZk</p>	<p>A. Jogg 1 - 2 km</p> <p>B. Dynamisk stretch <i>klicka på länk</i> https://youtu.be/RAET-15Bldc</p> <p>C. Styrka <i>klicka på länk</i> https://youtu.be/elbeER32WDc</p>	<p>A. Jogg 1 - 2 km</p> <p>B. Uppvärmning <i>klicka på länk</i> https://youtu.be/3jqCNbs1Res</p> <p>C. Löpskolning <i>klicka på länk</i> https://youtu.be/SzdHo0IDTlw</p> <p>D. Löpintervaller 4 - 5 x 3 minuter Vila mellan intervall 2 min.</p> <p>E. Nedjogg och stretching <i>klicka på länk</i> https://youtu.be/nru6WFcQMZk</p>	<p>A. Jogg 1 - 2 km</p> <p>B. Dynamisk stretch <i>klicka på länk</i> https://youtu.be/RAET-15Bldc</p> <p>C. Styrka <i>klicka på länk</i> https://youtu.be/elbeER32WDc</p>	<p>A. Jogg 1 - 2 km</p> <p>B. Uppvärmning <i>klicka på länk</i> https://youtu.be/AW1RNkryf1k</p> <p>C. Löpskolning <i>klicka på länk</i> https://youtu.be/ruT5fzhyLl8</p> <p>D. Distanslöpning 2 - 4 km</p> <p>E. Nedjogg och stretching <i>klicka på länk</i> https://youtu.be/nru6WFcQMZk</p>