

Sommerprogram for de "raske"

Mandag:

Løb – 15 minutter 80 % af max på græs - 10 sekunders måling efter hvert tiende minut

Styrke:

De 3 store 3 X 25 – arm, mave ryg.

Kropsstamme 3 X 1 minut

Knæøvelser

Tirsdag:

NYD FERIE!

Onsdag:

Løb – 6 X 2 minutters løb, 2 minutters pause mellem hver. Løbes på græs.

Styrke:

De 3 store 3 X 25

Kropsstamme 3 X 1 minut

Knæøvelser

Torsdag:

NYD FERIE!

Fredag:

Løb – 15 minutter 70 % af max 10 sekunders måling efter hvert femte minut

Styrke:

De 3 store 3 X 25

Kropsstamme 4 X 1 minut

Knæøvelser

Gadedrenge-løb med højespring. 10 X 50 meter med høj intensitet.

Lørdag:

NYD FERIE!

Søndag:

NYD FERIE!

Rigtig god sommerferie og vel mødt i august

MVH

BOMBER

*[All right Mister, let me tell you what **winning** means... you're willing to go longer, work harder, give more than anyone else.](#) – Vince Lombardi*

Max puls udregnes på følgende vis: $220 - \text{alder} = \text{max puls}$. Divider så dette tal med seks. Når i måler jeres puls i ti sekunder skal den være et tal der er tæt på 80 eller 70 % af det udregnede. Eksempel:

$220 - 14 = 206$. $206/6 = 34,3$. $34,3/100 = 0,343$. $0,343 \times 80 = 27,44$, en pige på 14 skal således have ca. 27 slag på ti sekunder hvis hun skal løbe på 80 % af max. I er velkomne til at ringe med evt. spørgsmål på 60259478