

Träningsschema för simmare i SSS

För träning hemma

Måndag: 30-50 knäböj x 3

10 min. 30-50 tåhäv x 3

Tisdag: 30-50 "1,2,3-situps x 3"

5 min.

Onsdag: 30-50 korsvis arm/benlyft x 3

10 min. 30-50 armhävningar x 3

Torsdag: 30-50 raka sit-ups x 3

5 min.

Fredag: Vilodag

0 min.

Lördag: Tävling/ cykla 10 km eller jogga 3km i högt 45

min./15 min. tempo

Söndag: Tävling/30-50 "1,2,3-situps"x 3

10 min.

30-50 armhävningar x 3

Glöm inte att stretcha och om något gör mycket ont, avbryt¹

¹ Massör Lars Andersson Strängnäs simsällskap