

Smidig som en panter

Att träna kondition och smidighet låter ju så där lagom kul, eller hur? Men kör du och dina kompisar den här banan på tid, så får ni garanterat bra träning för såväl skrattmusklerna som benen och hjärtat. Varför inte utmana föräldrarna, förresten?

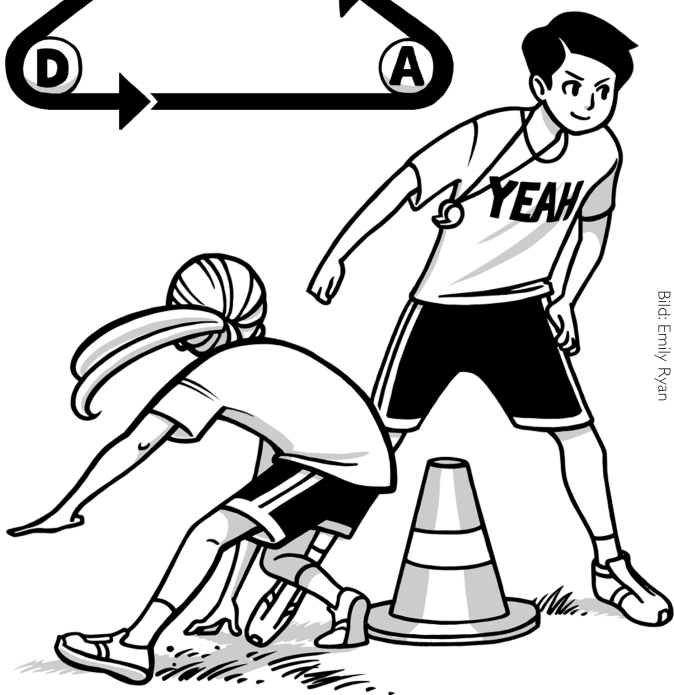
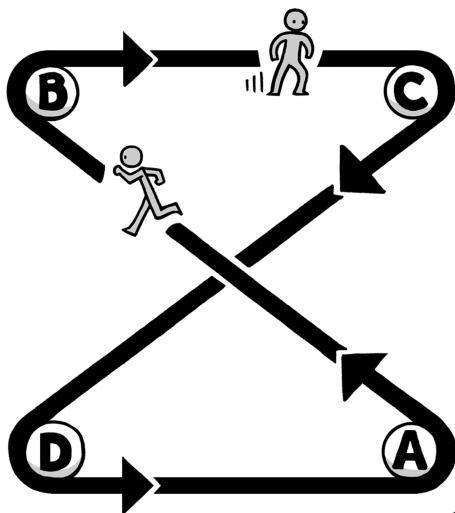


Bild: Emily Ryan

Gör så här: Markera ut en fyrkant med 10 meter mellan varje hörn. Börja vid A och spring mot B, spring i sidled mellan B och C, spring baklänges mot D och avsluta med att springa sidledes tillbaka till A. Kör fyra varv innan du vilar 2–3 minuter och sen springer du ytterligare 6–8 varv.

Fler träningstips från SOK, Sveriges Olympiska Kommité, finns på arla.se/mjolkbaksidor