Cardio träning

Här varierar ni mellan, mellan omgångarna vilar ni halva den tiden det to att springa. Tex sprang ni 1200 meter på 7 min vilar ni 3,5 minut innan ni tar nästa varv.

1: 4x1200 meter

2: 8x600 meter

3: 12x400 meter

4: 10x75 sek löpning med 30 sek vila emellan