

Träningspass 1- gym (marklyft, benböj, frivändningar)

Uppvärmning- cykla, jogga eller rodd i 10 min. Välj sedan ordning på marklyft, benböj och frivändningar och kör 3*10 med belastning 50 procent av max.

Träningspass 2 -intervaller

Uppvärmning- 5-10 min. Kör sedan sträcka 800 m*8. Vila ca 2 minuter mellan varje intervall. Kör grundstyrka 3*20 situps, armhävning, benböj, rygglyft. Stretcha efter passet.

Träningspass 3- gym (marklyft, benböj, frivändningar,)

Uppvärmning- cykla, jogga eller rodd i 10 min. Välj sedan ordning på marklyft, benböj och frivändningar och kör 3*10 med belastning 50 procent av max.

Träningspass 4 -intervaller

Uppvärmning- 5-10 min. Kör sedan sträcka 800 m*8. Vila ca 2 minuter mellan varje intervall. Kör grundstyrka 3*20 situps, armhävning, benböj, rygglyft. Stretcha efter passet.