**Intervallträning**

Jogg/lätt löpning 10-15 minuter innan alla intervallpass, annars kommer ni dra på er mjölksyra med största sannolikhet.

**intervallpass 1**

Använd lyktstolpar eller liknande. Nedan följer ungefärliga avstånd men det kan variera givetvis.

* Rusa 3 stolpar jogga 1 upprepa ca 5 min
* Vila 2 min
* Rusa 4 stolpar jogga 1 upprepa 5 min
* Vila 2 min
* Rusa 5 stolpar jogga 2 upprepa 5 min

Vila ca 5 min

60/30

* Spring (70-80%) 60 sekunder vila 30 sekunder. Upprepa 10ggr

Nedjogg 10-15 min

**intervallpass 2**

Mät upp en sträcka/runda (m h a ex telefonen) på 800m

Efter uppvärmning

* Spring halva sträckan/rundan (400m)
* Vila 2 min
* Spring hela sträckan/rundan (800m)
* Upprepa ovanstående ytterligare 3 ggr (totalt 4 st a´400m och 4 st a´800m, varannan gång)

Nedjogg 10-15 min