

Kickstarterintervaller

Högt tempo, öka allt eftersom intervallerna blir kortare

1. Uppvärmning 10 min
2. Dynamisk rörlighetsövning: Triangeln och benpendling med raka ben
3. 2 x 60 meter fortare än joggt tempo
4. Intervaller
4x2 min, 4x90sek, 4x60sek, 4x45sek
60sek vila mellan varje intervall
5. 7-10 minuter nedjogg
6. Strech
 - a. Baksida lår
 - b. Framsida lår
 - c. Rumpa
 - d. Vader