

Backidioten

1. Uppvärmning 10 min
2. Dynamisk rörlighetsövning: Triangeln och benpendling med raka ben
3. 2 x 60 meter fortare än joggtempo
4. Intervaller
Upp+ner
 $10+10/20+20/30+30$ sek = 1 serie
6 st serier med 2 minuter vila mellan varje
5. 7-10 minuter nedjogg
6. Strech
 - a. Baksida lår
 - b. Framsida lår
 - c. Rumpa
 - d. Vader