**Varje övning MINST en gång per vecka!**

**ÖVNING 1**

Uppvärmnings-jogg 20 minuter, stretcha, mjuka upp alla leder med enkel gymnastik.

Intervallträning, slätlöpning: (ex Hällevi gräs eller grus, Dalbyrundan)

80 % fart **60** sek jogga lugnt **10** sek

80 % fart **50** sek jogga lugnt **20** sek

80 % fart **40** sek jogga lugnt **30** sek

80 % fart **30** sek jogga lugnt **40** sek

80 % fart **20** sek jogga lugnt **50** sek

80 % fart **10** sek jogga lugnt **60** sek

Under 5 minuters ”vila” utförs armhävningar, situps mm

Kör en omgång till men

försök HÖJ farten lite!

**ÖVNING 2**

Uppvärmnings-jogg 20 minuter, stretcha, mjuka upp alla leder med enkel gymnastik.

Intervallträning i kuperad terräng: (ex Hällevi motionsspår)

**80 %** fart **30** sek jogga lugnt **20** sek

upprepa detta 10 gånger!

**95 %** fart **10** sek jogga lugnt **40** sek

upprepa detta 10 gånger!

Under 10 minuters ”vila” utförs armhävningar, situps mm

Kör en omgång till men

halvera antalet upprepningar till 5 gånger!

Kör detta gärna tillsammans med flera kompisar och lira lite boll,

spela fotbollstennis, bada eller liknande som nedjogging efteråt.

GLÖM EJ DRICKA MYCKET VATTEN INNAN OCH EFTER!!!