**Försäsongsfys Innebandy Dam Konditionsträning**

**Intervallpass**

Viktigt med att vara ordentligt varm innan du börjar intervallerna, förslagsvis 10-15min lugn löpning.

**Förslag 1 – Flackaintervaller**

1-2min på 85-90% av maxfart, 30-60s gåvila. Upprepa 15-20 gångar.

**Förslag 2 – Backintervaller**

30-40m backe i maxfart med gåvila ner.

**Förslag 3 – Fartlek**

Distanslöpning 3-10km beroende på ens egna förutsättningar. Välj under löpningen att öka farten en viss tid eller distans, återgå sedan till ditt ”vanliga” tempo. Upprepa hur många gånger du vill under passet.