

Träningsprogram 3

Löpning Intervall

Uppvärmning 10 min

Sträcka 400m-700m X 5st

Vila 2,5min

Styrka Enligt Program ~~1~~ 2 (bara styrke delen inte ben)

Sträcka 400m-700m X 5st

Vila 2,5min

NedJogg + Stretch