Träna gärna ihop med nån lagkompis som bor i närheten, eller utmana någon i familjen. Lämpliga utomhuskläder och vattenflaska.

Hitta lämplig cykelbana med ca 30 meter uppförsbacke, tänk ut start o mål (lyktstolpe?)

Uppvärmning, 100 jumping Jacks, stretcha baksida lår, framsida lår och ljumskar.

Jogga uppför backen, trippa i sidled ner, 4-5 vändor tills man känner sej varm och lite svettig i pannan.

Sprint

explosiva starter, maxfart från start till mål, gå tillbaka nerför, samla kraft inför nästa sprint, 10 vändor.

Sidleds-sprint

samma som ovan men med vänster / höger sida mot uppförsbacken, korta snabba steg, 3 vändor per sida.

Bakåt-sprint

korta snabba steg, 3 vändor.

Klart

kör lite stretching o rörlighet inomhus som avslutning.