

Effektiva treor

1. Uppvärmning 10 min
2. Dynamisk rörlighetsövning: Triangeln och benpendling med raka ben
3. 2 x 60 meter fortare än joggtempo
4. Intervaller
 - Block 1: 3 minuter
 - Block 2: 2 x 75 s med 30 s vila
 - Block 3: 4 x 30 s med 15 s vila
 - Block 4: 3 minuter
 - Block 5: 3 x 40 s med 20 s vila
 - Block 6: 6 x 15 s med 15 s vila

Vila i 1 min mellan varje block
5. 7-10 minuter nedjogg
6. Strech
 - a. Baksida lår
 - b. Framsida lår
 - c. Rumpa
 - d. Vader