# Benstyrka (maxstyrka)

## 10 min. Jogging

## 10 min. Tänja

## 10 min. Löpskolning

## 30 min. Löpning (90-100% av maxfart)

Totalt 4 lopp. Välj en utav dessa distanser:  
100m  
120m  
150m  
200m   
5 minuters vila mellan loppen.

Styrkeövningar:

MATTA:

20x3 Grodhopp  
20x2 Höga jämfotahopp  
30x3 Vadpress  
20x2 Knäböj