# 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