# Benstyrka (uthållighet grad 1)

## 10 min. Jogging

## 10 min. Tänja

## 10 min. Löpskolning

## 30 min. Löpning (med lätt belastning)

120m x10 med 90 sekunders vila. Setvilan är 3 minuter.

120m x10 med 90 sekunders vila.

## Nerjogg och stretch