# Benstyrka (uthållighet grad 2)

## 10 min. Jogging

## 10 min. Tänja

## 10 min. Löpskolning

## 30 min. Löpning (60-70% av maxfart)

200m x12 med 90 sekunders vila. Setvilan är 2 minuter.

200m x12 med 90 sekunders vila.

## Nerjogg och stretch