SOMMARTRÄNING HABO IF F-08

|  |  |
| --- | --- |
| LÖPNING | 2 TILL 3 GÅNGER I VECKAN |
| PASS 1 | 4-5 KM löpning i lugnt tempo eller:  30 min löpning om ni inte vet hur långt ni springer |
| PASS 2 - Intervaller | 10 min uppvärmning  60 sekunders löpning- hög fart  30 sekunders gåvila  Kör intervallerna 8 till 12 gånger |
| PASS 3 - BACKINTERVALLER | 10 min uppvärmning  Hitta en backe som är lagom brant som tar 20-30 sekunder att springa upp  Gåvila nerför backen till starten  Upprepa 8-12 gånger |
| START - AVSLUTNING | 10 Utfall per ben  10 Benböj  10 upphopp  10 Situps  10 Armhävningar  Kör 2 varv innan eller efter löppasset |