



Sommarträning 2026

PASS 8: Norska intervaller

Uppvärmning/knäkontroll:

Minst 5 min lätt jogg

20 airsquats (benböj)

20 jumpsquats (benböj med upphopp)

20 enbensböj, 10 på vardera benet

Kondition: Intervaller 4 x 4 minuter

4 x 4 minuter

3 min vila mellan varje intervall.

Löpning i högt tempo. Tempot ska vara jämnt och anpassas så att första och sista intervallen blir ungefär lika snabba.

Styrka (3 set av nedan):

30 sek situps

30 sek armhävning

30 sek plankan

Upprepa övningarna ytterligare 2 gånger

Snabbhet

Maxlöpning, vila mellan rusherna den tid det tar att gå tillbaka sträckan

5 x 10 meter, stående start

5 x 10 meter, magliggande start

Nedjoggning:

5 min lätt jogg