

V51	Pass 1 (löpning + fys)	Pass 2 (intervall)	Pass 3 (löpning + teknik)
	<ul style="list-style-type: none"> - Löpning 2 km - Situps 5 x 20 st - Armhävningar 5 x 10 st - Plankan 5 x 45 sekunder 	<ul style="list-style-type: none"> - Löp 90 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 90 sek. - Löp 60 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 60 sek. - Löp 30 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 30 sek. - Löp 15 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 15 sek. <p>Upprepa varje 4 gånger innan du byter. Jogga 5-10 minuter innan intervallen så ni är uppvärmda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Löpning 3 km - Teknik m boll via slalom mellan koner * (se nedan)

V52	Pass 1 (löpning + fys)	Pass 2 (intervall)	Pass 3 (löpning + teknik)
	<ul style="list-style-type: none"> - Löpning 3 km - Situps 5 x 20 st - Armhävningar 5 x 10 st - Plankan 5 x 45 sekunder 	<ul style="list-style-type: none"> - Löp 90 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 90 sek. - Löp 60 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 60 sek. - Löp 30 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 30 sek. - Löp 15 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 15 sek. <p>Upprepa varje 4 gånger innan du byter. Jogga 5-10 minuter innan intervallen så ni är uppvärmda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Löpning 3 km - Teknik m boll via slalom mellan koner * (se nedan)

V53	Pass 1 (löpning + fys)	Pass 2 (intervall)	Pass 3 (löpning + teknik)
	<ul style="list-style-type: none"> - Löpning 4 km - Situps 5 x 20 st - Armhävningar 5 x 10 st - Plankan 5 x 45 sekunder 	<ul style="list-style-type: none"> - Löp 90 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 90 sek. - Löp 60 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 60 sek. - Löp 30 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 30 sek. - Löp 15 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 15 sek. <p>Upprepa varje 4 gånger innan du byter. Jogga 5-10 minuter innan intervallen så ni är uppvärmda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Löpning 3 km - Teknik m boll via slalom mellan koner * (se nedan)

V01	Pass 1 (löpning + fys)	Pass 2 (intervall)	Pass 3 (löpning + teknik)
	<ul style="list-style-type: none"> - Löpning 5 km - Situps 5 x 20 st - Armhävningar 5 x 10 st - Plankan 5 x 45 sekunder 	<ul style="list-style-type: none"> - Löp 90 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 90 sek. - Löp 60 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 60 sek. - Löp 30 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 30 sek. - Löp 15 sek ca 80% av max, gå tillbaka i 15 sek. <p>Upprepa varje 4 gånger innan du byter. Jogga 5-10 minuter innan intervallen så ni är uppvärmda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Löpning 3 km - Teknik m boll via slalom mellan koner * (se nedan)

- * - Sätt upp 10 koner (flaskor/burkar) m 1 meters mellanrum
- 5 varianter som körs 5 ggr vardera (totalt 25 rundor)
 - Höger insida o höger utsida
 - Vänster insida o vänster utsida
 - Höger insida o vänster insida
 - Höger utsida o vänster utsida
 - Sula bollen varannan gång m höger resp vänster fot