

<b>Intervall</b> Springa 45 sek, vila 45 sek x 10	<b>Jogga</b> 3 km	<b>Springa</b> 1 km	<b>Intervall backe</b> Springa upp för en backa o gå ner x 10	<b>Jogga</b> 3 km
<b>Jogga</b> 5 km	<b>Intervall</b> Springa 45 sek, vila 45 sek x 10	<b>Jogga</b> 3 km	<b>Springa</b> 1 km	<b>Promenad</b> 30 min
<b>Intervall backe</b> Springa upp för en backa o gå ner x 10	<b>Jogga</b> 3 km	<b>Intervall</b> Springa 45 sek, vila 45 sek x 10	<b>Jogga</b> 3 km	<b>Springa</b> 1 km
<b>Promenad</b> 30 min	<b>Jogga</b> 5 km	<b>Intervall backe</b> Springa upp för en backa o gå ner x 10	<b>Intervall</b> Springa 45 sek, vila 45 sek x 10	<b>Jogga</b> 3 km