**Hej!**

**Här kommer ett intervallpass som ni kör 2 eller 3 ggr i veckan tills vi börjar träna igen.**

**Dessutom är det bra om ni 1 gång i veckan springer ett längre pass på minst 40 minuter.**

**Lägg upp träningen så att ni har en vilodag mellan varje pass.**

**Om ni väljer att köra 3 intervallpass i veckan så ha med bollen på nåt av passen – driv boll i snabbt tempo under intervallerna.**

**Dessutom vill vi att ni ”duttar” eller gör några andra teknikövningar med boll vid sidan av löpträningen!!**

**Intervallträning**

**1 Uppvärmning**

Jogga i 10 minuter avsluta med vanliga uppvärmningsövningar typ höga knän, indianhopp, spark i rumpan, upp och nicka mm.

**2 Intervaller**

Mät upp en sträcka på 35 – 40 meter.

Spring denna sträcka i 80 % av maxtempo 10 ggr med 1 minuts joggning mellan varje intervall. De 2 sista upprepningarna springer ni i maxtempo!!

**3 Jogga ner**

Jogga i lugnt tempo i ca 10 minuter

**4 Stretching**

Stretcha ordentligt i 10 minuter!!

**Vi börjar tagga upp inför hösten!! Ska bli kul att träffa er igen!!**

**Karin, Mats, Johan och Erik**