

# Uppvärmning:

Värm upp ordentligt ca 10-­‐15 min med några stegrings-­‐sträckor innan intervallerna.

# Intervaller:

**Pass 1**

10 x 20 sek , vila 10 sek mellan

Vila 2 min

6 x 30 sek, vila 15 sek

Vila 2 min

6 x 45 sek, vila 15sek

vila 2 min

6 x 30 sek, vila 15 se

Vila 2 min

10 x 20 sek, vila 10 sek

# Pass 2 : Norska Fyror 4x4

Intervallerna skall vara 4 min och du skall utföra dessa i maximalt tempo Vila 2 min.

Upprepa detta 4 ggr!

# 30/30 Intervaller Ute:

10 st vändor

30 sek max tempo -­‐> 30 sek aktiv vila (gång)

# På bandet:

Tempo 16-­‐18 i lutning på 3-­‐6 % 30 sek -­‐> vila 30 sek

# 45/15 Intervaller Ute:

10 st vändor

45 sek max -­‐> 15 sek Vila

# Bandet:

45 sek på 16 i 4 % lutning -­‐> 15 sek stillastående vila

# Jogga lätt efter intervallerna och kör lite rörlighet!