

Träning sommar P19 v.28-32

v.28. 3 Löppass där 2 är intervall och ett är zon 2 plus **1 styrkepass**

Löppass 1: Uppvärmning 10 min, sen 10 x 400 m x 10 st, 1 min vila mellan

Coopertempo och helst lite snabbare varje 400:ing

2 min= 15 min

1,50= 13,45

1,40= 12,30

1,30= 11,15

Löppass 2: Uppvärmning Norska 4or x 4 Löppass

3: 45 min zon 2

v.29: Fokus styrka med 4 styrka och ett Zon 2 pass löpning på 45 min

v.30: Fokus styrka med 4 styrka och ett Zon 2 pass löpning på 45 min

v.31: 3 Löppass där 2 är intervall och ett är zon 2 plus **1 styrkepass**

Löppass 1: Uppvärmning 10 min, sen 10 x 400 m x 10 st, 1 min vila mellan

Coopertempo och helst lite snabbare varje 400:ing

2 min= 15 min

1,50= 13,45

1,40= 12,30

1,30= 11,15

Löppass 2: Uppvärmning Norska 4or x 4 Löppass

3: 45 min zon 2

v.32. Fokus styrka med 4 styrka och ett Zon 2 pass löpning på 45 min

v.33. 3 Löppass där 2 är intervall och ett är zon 2 plus **1 styrkepass**

Löppass 1: Uppvärmning 10 min, sen 10 x 400 m x 10 st, 1 min vila mellan

Coopertempo och helst lite snabbare varje 400:ing

2 min= 15 min

1,50= 13,45

1,40= 12,30

1,30= 11,15

Löppass 2: Uppvärmning Norska 4or x 4

Löppass 3: 45 min zon 2