Träningspass vecka 20

Uppvärmning:
15 min lätt jogging för er som använder pulsklocka eller pulsband så är det nedre delen av zon 2

Huvuddelen:
6 varv av:
1:30 med hög sprint (85-90% av max) sen 2 min “vila” med lätt lätt jogging följt av 6 min i högt tempo (dock lite lägre än innan men ca 70-80%, tänk ett lite högre tempo än det ni skulle haft vid en 5km runda) sen vila 2 min med lätt lätt jogging.

1 varv är alltså:
1:30 med 85-90% springt
vila 2min med lätt jogg
6 min med 70-80% fart
vila 2 min med lätt jogg

När ni är klara med alla 6 varven så joggar ni ner i samma tempo som ni värmde upp i.