Pass vecka 21

Uppvärmning:

2 min lätt jogging
1 min dynamic squat
1 min lätt jogging
1 min dynamic squat

Huvudpasset:
3 set med:
100m sprint
rest 2-3 min
150m sprint
rest 2-3 min
100m sprint
rest 2-3 min

Not:
Tanken med passet är att vi ska gå all in under sprinten, verkligen 100% och ni kommer att få tillräckligt med vila för att verkligen kunna maxa ut allt ni har och när det börjar bli tungt då kan ni tänka att ni har minst 20-30% extra och ge.

Nedvarvning:
5 min lätt jogg.