Veckans pass:

5x 4 min (alt.1000m)	3 min vila	
Intentioner med passet: Tid:		
Långa intervaller ger en träning av att **tåla intensitet** (anaerob förmåga) och ökar syreupptagningsförmåga, en grund för **kondition** (aerob förmåga). Tränar också förmågan(att vara bekväm) att arbeta/prestera under utmattning.		