

Börja alltid med uppvärmning, minst 8-10 minuters löpning, för att undvika skador!

*Trappintervaller:

90
60 60
45 45
30 30

Stegvisa intervallöp 30 sek - 45 sek - 60 sek - 90 sek - 60 sek - 45 sek -30 sek. 1 minuter gåvila mellan varje intervall. Utmana dig med ordentligt fartökning och håll i farten i hela intervallen.

*Backintervaller:

Hitta lämplig backe där du kan pumpa på och hålla i löpningen hela vägen upp. Gåvila ner för backen. 6-10 intervaller per pass.

*Snabbhetsintervaller:

25 meter sprint rakt fram -vila 1 minut. 10 repetitioner

10 meter sprint rakt fram, vänd o sprint tillbaka -vila 1 minut. 10 repetitioner.

