**PROGRAM för grupp 1**

Pass 1: Spring 10 km i eget tempo. Stretcha efter avslutad löpning.

Pass 2: Jogga 5 km, töj och drick. Knäböj 2 x 20. Utfall 2 x 15 per ben. 3 x 15 armböj med dubbel axelbredd. 2 x 25 situps med 90 grader vinkel på benen. 3 x 15 armböj med normal axelbredd.

Jogga ner i ca 1 km.

Stretcha efter avslutat pass.

Vila ca 1 min mellan varje repetition.

Pass 3: Jogga 5 km, töj och drick.

Ligg på mage, vid given signal kom på fötter och löp i maxfart 10 meter, 3 x 3 st.

Ligg på mage, vid given signal kom på fötter och löp i maxfart 15 meter, 3 x 3 st.

Ligg på mage, vid given signal kom på fötter och löp i maxfart 20 meter, 3 x 3 st.

Ligg på mage, vid given signal kom på fötter och löp i maxfart 25 meter, 3 x 3 st.

Jogga 3 km.

Stretcha efter avslutat pass.

Vila ca 1 min mellan varje repetition.