

Dag 1 (t ex måndag)
15 min. intervallträning
4 x 400 meter. Gå/jogga 200 meter i pausen mellan intervallerna.

15 minuter totalt

Vecka 2

Dag 1 (t ex måndag)
25 min. intervallträning
6 x 400 meter. Gå/jogga 200 meter i pauserna mellan intervallerna.

25 minuter totalt

Vecka 3

Dag 1 (t ex måndag)
15 min. intervallträning
2 x 800 meter. Gå/jogga halva distansen mellan intervallerna.

15 min. intervallträning
4 x 400 meter. Gå/jogga halva distansen mellan intervallerna.

30 minuter totalt

Vecka 4

Dag 1 (t ex måndag)
15 min. intervallträning
2 x 800 meter. Gå/jogga halva distansen mellan intervallerna.

10 min. intervallträning
3 x 400 meter. Gå/jogga halva distansen mellan intervallerna.

8 min. intervallträning
2 x 200 meter. Gå/jogga halva distansen mellan intervallerna.

33 minuter totalt

Vecka 5

Dag 1 (t ex måndag)
22 min. intervallträning
3 x 800 meter. Gå/jogga halva distansen mellan intervallerna.

10 min. intervallträning
3 x 400 meter. Gå/jogga halva distansen mellan intervallerna.

10 min. intervallträning
2 x 200 meter. Gå/jogga halva distansen mellan intervallerna.

42 minuter totalt

Vecka 6

Dag 1 (t ex måndag)
32 min. intervallträning
4 x 800 meter. Gå/jogga halva distansen mellan intervallerna.

15 min. intervallträning
3 x 400 meter. Gå/jogga halva distansen mellan intervallerna.

8 min. intervallträning
2 x 200 meter. Gå/jogga halva distansen mellan intervallerna.

55 minuter totalt