

## Intervallschema

Intervall 1	Set	tid	Vila
4x2	4	4min	2min

Intervall 2	Set	tid	Vila
3x1,5	6	3min	1,5min

Intervall 3	Set	tid	Vila
2x1	8	2min	1min

Intervall 4	Set	antal	Vila
200m (5 min vila mellan varje set)	3	6	1 min

Intervall 5	Set	antal	Vila
100m (3 min vila mellan varje set)	3	10	30 sek

Intervall 6	Set	antal	Vila
75m (3 min vila mellan varje set)	3	20	15 sek

Intervall 7	Set	antal	Vila
50m (3 min vila mellan varje set)	3	20	10 sek

Intervall 8	Set	antal	Vila
50m (3 min vila mellan varje set)	3	20	10 sek

Intervall 9	Set	antal	Vila
35m (vila 2 min mellan varje set)	3	30	5 sek

