

EGENTRÄNING

- Löpning:

1000 m (4 min) vila 2 min mellan x 3

400 m (1.30 min) vila 1 min mellan x 4

200 m (50 sek) vila 30 sek mellan x 5

- Jogging:

3000 m sakta och behagligt tempo

- Stretching:

30 sek Lår: insida, framsida, baksida
Vader