



# Löpträning!

## Pass 1: Kort och snabbt – 45min!

- Värm upp 10 minuter i lugnt tempo.
- 5 x 1min i ett tempo 10 sek snabbare än dind tävlingsfart på 5km, med 30 sekunders vila.
- 2min vila.
- Upprepa hela intervallsekvensen två gånger.
- Avsluta med 10min nerjogg.

*Här hinner du med ett bra kvalitetspass på 45minuter. Perfekt för stressiga dagar.*

## Pass 2: Tuffingen – 66.5min!

- Värm upp 10 minuter i lugnt tempo.
- 4min i din tävlingsfart på 10km.
- 45 sekunders vila.
- 4 x 75 sek i tempo 20sek snabbare än din tävlingsfart på 10km, med 75 sekunders vila.
- 2min vila.
- Upprepa hela intervallsekvensen två gånger.
- Avsluta med 10min nerjogg.

*Tuffingen är ett hårt pass där man bitvis får kämpa mot mjölksyran.*