



Intervaller löpband!

Pass: 4-3-2-1 (1,5% lutning på bandet)

- Värm upp 10 minuter i 12km/h.
- 4min löpa 14km/h
- 2min vila
- 3min löpa 15km/h
- 1,5min vila
- 2min löpa 16m/h
- 1min vila
- 1min löpa 17km/h
- 30sek vila
- 30sek löpa 18km/h ,30sek vila x3 ggr.
- 1min löpa 17km/h
- 30sek vila
- 2min löpa 16km/h
- 1min vila
- 3min löpa 15km/h
- 1.5min vila
- 4min löpa 14km/h
- 2min vila
- Avsluta med 5min nerjogg 6km/h