

## Förslag på intervaller

**Alt 1: 5 x 2 min:** Höghastighetslöpning. Samma tempo i början som i slutet. Vila 60 sek mellan varje intervall.

**Alt 2: 10 x 1 min:** Höghastighetslöpning. Samma tempo i början som i slutet. Vila 30 sek mellan varje intervall.

Leta upp en 40-50m lång backe i lätt lutning. Gör 7-10 höghastighetslöpningar (nära max) i GOD TEKNIK . Gå tillbaka och se till att du får ca 2 min vila mellan varje löpning.