

## Semesterplan

Dag 1	Intervall Styrka	6*1000m med 2 min vila Mage,rygg och överkropp med egna kroppen som belastning alt egen styrka i gym
Dag 2	Distansjogg	10 km, 45-60 min. Fri fart (ej gång)
Dag 3	Styrka	Enligt program
Dag 4		4*4 min med 3 min jogging paus Mage,rygg och överkropp med egna kroppen som belastning alt egen styrka i gym

### Alternativ Uthållighet

3 min (1 min gå paus) +5min (2min) +3 min+5min+7min(3min)+5min

1 min +2+3+4+5+6+5+4+3 8med halvparten gå paus)

12\*400 meter med 75 sekunders vila

13\*90s med 30 sekunders gå paus

20+100m med gå vila paus

30+70s med 20 s gåpaus

10+2 min+10+1 min med 30 s gå paus

20+1 min med 20 sek gåpaus

Snabbdistans 30-35 min

Obs! Se nu till att starta med ett par dagars helt fritt från träning. Ganska snart så spritter det i benen igen. Om du känner att du är i behov av mer träning så väljer du själv vad du är i mest behov av. Men KOM IHÅG att njuta av semestern och din ledighet. Det har du verkligen förtjänat