

Intervall 1

- Löpning: 2 km (medel-tempo, 10-12 min)
- Intervall: 45-15 x 10
- Intervall: 70-20, löpning (80 %) 70 sek, aktiv vila i 20 sek x10

Intervall 2

- Löpning: 2 km (medel-tempo, 10-12 min)
- Intervall: 1000m, 2 min vila mellan varje X 4
- Intervall: 15-15 x 20 intervall