

**Vecka 28. Måndag.**

3 km. efter olika hopp(på ett ben, skridskohopp, grodhopp, o.s.v.)

**Onsdag.** Styrketräning.

**Fredag.** Långa intervaller: 1 min. 75% av max 8 gånger, 30 sek. lätt joggning.

2min. 70% av max 6 gånger, 1min. lätt joggning.

3min. 65% av max 4 gånger, 1min lätt joggning.

**Vecka 29 .Måndag.**

Snabbhetsträning.

40m -15gångar.

60m-10gångar.

100m-5gångar.

Efter häckar eller trappan.

**Onsdag.** Styrketräning.

**Fredag.** Korta intervaller: 200m.- 8 gånger, 300m.- 6 gånger, 400m.-4 gånger, 800m.- 2 gånger.

**Vecka 30. Tisdag.** 3 km.+ styrka.

**Fredag.** 1mil.

**Varje träningspass ska avslutas med lätt joggning och stretching.**