

Värm upp Längre intervaller

Uppvärmning:

Jogga igång ca 5 minuter, inkludera lite övningar samtidigt som du joggar igång.

När du sedan är varm går du vidare till nästa övning

40 armhävningar totalt, försök att göra armhävningarna i så få antal sets som möjligt (om du klarar 40 på en gång gör du 40 till på ett till set)

Utfallssteg med hopp

Gå ner i ett utfallssteg och sedan hoppar du upp i luften och byter ben, d.v.s går du ner med höger ben landar du sedan med vänster, vice versa med vänster. Gör detta 20 ggr totalt, 3 sets.

Sprint 200 meter (över hela planen och tillbaka om ni är på en fotbollsplan).

Jogga därefter 100 meter lugnt tempo (över hela planen).

Sprinta på ca 70% procent av max.

Jogga lugnt tempo, ungefär 30%.

Upprepa detta TRE gånger.

Vila sedan 2 minuter.

Upprepa TRE gånger till.

Efter du är klar joggar du lätt 5-10 minuter.