

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

”Flygplan”

Ta några steg på tå, hoppa och landa på ett ben, var säker i landningen och luta dig sedan framåt. Gör detta 5 gånger per ben, och repetera sen 3 gånger, d.v.s. 5 per ben / 10 totalt gånger 3

”Plankrotation”

Ställ dig i en planka och rotera ena armen upp i luften och sedan ner mot marken, gör detta 10 gånger på varje sida, d.v.s. 20 stycken, gör sedan detta 3 gånger.

Norska intervaller

Ha med dig en telefon eller tidtagarur –

Spring hårt i 4 minuter, ca. 80-90% av ditt max

Spring ”lugnt” i 3 minuter, du ska jogga / springa, sikta på 50-60% men det viktiga är att du absolut inte går.

Repetera detta FYRA gånger utan att stanna, d.v.s

4 gånger HÅRT, 4 gånger LUGNT

När du är klar, andas lite, och sedan varva ner med att springa väldigt lugnt i 5 – 10 minuter.