

Löppass

Intervaller		Långlöp
8x1km Två minuter vila mellan varje kilometer		8 km på 40 min
Backträning minst 30 meter backe. 3x10 maxlöp		5km med ett 4:30 tempo
Starter. Sträcka 20 meter. 3x15 Maxlöp		1 mil lugnt tempo