

Starta varje pass med lugn jogguppvärmning på ca 10 minuter eller liknande. Lägg in tånjning av ex framsida/baksida lår, vader, ljumskar, höftböjare före start av intervallträning. Intervallträning genomförs med hög intensitet.

Vecka 1

Pass 1

Intervallträning - Löp 4 minuter, vila 1 minut. Upprepa 6 gånger.

Pass 2

Intervallträning - Löp 1 minut, vila 30 sekunder. Upprepa 12 gånger.

Vecka 2

Pass 1

Intervallträning - Löp 3 minuter, vila 45 sekunder. Upprepa 7 gånger.

Pass 2

Intervallträning - Löp 45 sekunder, vila 15 sekunder. Upprepa 14 gånger.

Vecka 3

Pass 1

Intervallträning - Löp 2 minuter, vila 30 sekunder. Upprepa 8 gånger.

Pass 2

Intervallträning - Löp 30 sekunder, vila 10 sekunder. Upprepa 16 gånger.

Vecka 4

Pass 1

Intervallträning - Löp 5 minuter, vila 1 minut. Upprepa 5 gånger.