

## Enkelt löpprogram

1. **Uppvärmning** – Jogga i 10–15 minuter och gör uppvärmnings-tövningarna.
2. **Snabbhet** – Korta ryck, cirka 10 meter, uppför lagom brant backe. Koncentrera dig på explosiviteten i starten. Vila emellan rycken fem gånger så lång tid som du springer, så gå sakta nerför och andas ut ordentligt. Du ska absolut inte få mjölksyra.
3. **Uthållighet** – Spring i raskt tempo (Inte jogga, inte maxlöpa, håll cirka 70–80 procent av din maxfart) i 3 minuter, gå i 3 minuter, och så vidare. Börja med fem omgångar första träningen. Öka på med fler omgångar om träningen känns lätt.
4. **Uthållighet** – Korta ryck, cirka 10 meter, uppför lagom brant backe. Kortare vila än vid snabbhetsträningen. Spring upp, småjogga ner. Koncentrera dig på att orka hålla farten ända upp.
5. **Nedvarvning** – Jogga 10 minuter. Stretcha igenom musklerna ordentligt efteråt.