

Kondition

1. Uppvärmning 5 min lätt jogg
 2. Uppvärmningsövningar
 - Sido hopp / byt sida
 - Hälluck
 - Knä uppdrag
 - Höftrotation
 - Benböj
 - Indian hopp
- 5 min jogg
+
5 min övningar.
- Viktigt att vara ordentligt uppvärmd!

10-20-30

- x lättare jogg i 30 sek ($< 30\%$)
 - x Höj tempot i 20 sek ($< 60\%$)
 - x Näst intill Maxlöpning i 10 sek ($> 90\%$)
- Vila i 2 min. sedan kör du 2-3 serier till.

Jogga långsamt ett par minuter.
Stretch / rörlighet.