



Vecka 1:

Pass 1:

- Uppvärmningsjogg 20 minuter
- Intervalllöpningar 40 minuter. 75 – 90% av max (30 sek. – 4 min.)aktiv vila tills pulsen kommit ner till c:a 120 slag/min, vänta ett par minuter.
- Nedjogg 10 minuter.

Pass 2:

- Löpning i kuperad terräng 60 min.

Pass 3:

- Lugn jogg i c:a 10-15 min. Spring mellan lyktstolparna på plan väg 3x10 min; variera högintensiv (85-90%) med lågintensiv (25-30%). Avsluta med nedjogg 10-15 min. Förslag på sträcka är vägen nedanför Hallstaberget förbi Winterqvists och Mekonomen.

I kombination med ett av löppassen kan ni även köra styrka, förslagsvis pass 2. Ni får självklart köra styrkepasset som ett eget pass.

MAQ:

- 45 min. Fokus på knä- fotkontroll (Draken, baksida lår) och bål.

Vecka 2:

Samma som vecka 1.

//Mange