

# F-utveckling 2022/23

Upplägg för egen fys:

1. Uppvärmning
  - a. Lätt joggning i 5 min
  - b. Stretcha
2. Intervaller
  - a. Löpning i relativ hög fart ca 50m
  - b. Jogga sedan 50 m
  - c. Upprepa detta i 10 min
3. Välj ett av de 6 förslagen på set (välj gärna olika vid varje pass ni kör) och kör varje övning i 45 sek, vila 15, sen nästa övning i 45 sek osv. Upprepa sedan varje set 3 gånger.

Ett pass tar ca 50 min.

Förslagsvis planerar ni in dessa pass på "fasta" dagar för att säkerställa att de genomförs. Helst två gånger i veckan, helt ok att köra fler.

Ni får såklart gärna träna tillsammans med någon kompis.











