

1:a veckan

Pass 1	Uppvärmning: lätt jogg, 5 min Grodhopp, 3 x 15 st, paus = gång tillbaka Enbeshopp, 3 x 10 st/ben, paus = gång tillbaka Rörlighet 10 min Löpning 4 km
Pass 2	Uppvärmning: lätt jogg, 5 min Löpning, 3 x 4 minuter, 3 min vila mellan intervaller * Rörlighet 10 min
Pass 3	Uppvärmning: lätt jogg, 5 min Skridskohopp, zick-zack, 3 x 12 hopp, paus = gång tillbaka Skridskohopp, innerskär, 3 x 10/ben, paus = gång tillbaka Rörlighet 10 min Löpning, 6 x 1 minut, vila 1 min mellan intervaller *

2:a veckan

Pass 1	Uppvärmning: lätt jogg, 5 min Grodhopp, 3 x 15 st, paus = gång tillbaka Enbeshopp, 3 x 10 st/ben, paus = gång tillbaka Rörlighet 10 min Löpning 5 km
Pass 2	Uppvärmning: lätt jogg, 5 min Löpning, 3 x 4 minuter, 3 min vila mellan intervaller * Rörlighet 10 min
Pass 3	Uppvärmning: lätt jogg, 5 min Skridskohopp, zick-zack, 3 x 12 hopp, paus = gång tillbaka Skridskohopp, innerskär, 3 x 10/ben, paus = gång tillbaka Rörlighet 10 min Löpning, 7 x 1 minut, vila 1 min mellan intervaller *

3:e veckan

Pass 1	Uppvärmning: lätt jogg, 5 min Grodhopp, 3 x 15 st, paus = gång tillbaka Enbeshopp, 3 x 10 st/ben, paus = gång tillbaka Rörlighet 10 min Löpning 6 km
Pass 2	Uppvärmning: lätt jogg, 5 min Löpning, 3 x 4 minuter, 3 min vila mellan intervaller * Rörlighet 10 min
Pass 3	Uppvärmning: lätt jogg, 5 min Skridskohopp, zick-zack, 3 x 12 hopp, paus = gång tillbaka Skridskohopp, innerskär, 3 x 10/ben, paus = gång tillbaka Rörlighet 10 min Löpning, 8 x 1 minut, vila 1 min mellan intervaller *

4:e veckan:

Pass 1	Uppvärmning: lätt jogg, 5 min Grodhopp, 3 x 15 st, paus = gång tillbaka Enbenshopp, 3 x 10 st/ben, paus = gång tillbaka Rörlighet 10 min Löpning 7 km
Pass 2	Uppvärmning: lätt jogg, 5 min Löpning, 3 x 4 minuter, 3 min vila mellan intervaller * Rörlighet 10 min
Pass 3	Uppvärmning: lätt jogg, 5 min Skridskohopp, zick-zack, 3 x 12 hopp, paus = gång tillbaka Skridskohopp, innerskär, 3 x 10/ben, paus = gång tillbaka Rörlighet 10 min Löpning, 9 x 1 minut, vila 1 min mellan intervaller *

* *Spring så fort att ni precis klarar sista intervallen i samma tempo som den första.*