**Fyspass 3**

* **Uppvärmning, jogga mycket långsamt i ca 5 min.**
* **3 km löpning. Om du vill kan du själv ta tiden.**
* **Intervaller, spring i 20 sekunder (ca 70 % av din maxfart), gå i 20 sekunder, spring igen i 20 sekunder osv. Upprepa 10 gånger, alltså 10 löpningar.**
* **Stretching av vader, baksida lår och framsida lår.**