**Intervaller / löpning**

**Grön vecka**

**45/15 x8**

**6 min vila**

**30/30 x10**

**4 min vila**

**15/15 x12**

**Rörlighetsprogrammet**

**Gul vecka**

**400m x 4 (1 min vila)**

**3 min vila**

**400m x 4 (1 min vila)**

**3 min vila**

**400m x 4 (1 min vila)**

**Rörlighetsprogrammet**

**Röd vecka**

**15/15 x20**

**Vila 8 min**

**15/15 x20**

**Vila 8 min**

**15/15 x20**

**Rörlighetsprogrammet**