|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| A |  |  |  |  |
| B |  |  |  |  |
| C |  |  |  |  |
| D |  |  |  |  |

Sommarträning

1A. 2 km löpning + 15 min styrka

1B. 2 km löpning + 5x200 m intervaller

1C. 1 km löpning + 10x100 m intervaller

1D 10 min styrka

2A 3 km löpning + 5X backintervaller

16 olika pass som med fördel görs parvis.

Ta med en träningskompis alltid roligare att träna med någon annan.

Gör ditt bästa.

2B 2 km löpning + 3x300 m intervaller

2C 5 km löpning

2D 10 min styrka

3A 1 km löpning + 3x500 m intervaller

3B Cykla 10 km

3C 5 km löpning

3D 2 km löpning + 4x250 m intervaller

4A 800 m löpning + 1609 m löpning

4B 10 min styrka

4C 400 m löpning + 800 m löpning

4D 10 min styrka