

Exempel på pass, fartlek, ca 30 min.

10 min jogg (uppvärmning)

15 sek snabbt/15 sek jogg

30 sek snabbt/30 sek jogg

45 sek snabbt/45 sek normal jogg

60 sek snabbt/60 sek normal jogg

75 sek snabbt/75 sek normal jogg

90 sek snabbt/90 sek normal jogg

90 sek snabbt/90 sek normal jogg

75 sek snabbt/75 sek normal jogg

60 sek snabbt/60 sek normal jogg

45 sek snabbt/45 sek normal jogg

30 sek snabbt/30 sek normal jogg

15 sek snabbt/15 sek normal jogg