

INTERVALLER 70/20

Uppvärmning 10min

Löpskolning 10min

Intervaller (20-25min):

6-8st 70/20 intervaller

Vila ca 2min

6-8st 70/20 intervaller

Nedjogg 10 min

TIPS!

Hitta en bar stig alt. skog och "mät" upp 70 sek - kör fram och tillbaka.

Tänk på att du ska orka springa alla intervallerna ungefär lika fort alla gångerna.
Spring på 85% av din förmåga.