

## **BACKE - kort, mellan, lång**

### **Förslag:**

**Norrlidsgatan/Stadsbacken/Brantavägen/Parkgatan/Håkanstå**

**Dags att börja få lite fart på benen....**

Uppvärmning 10min

Löpskolning 10min

Ca 25-30 min - dela in backen i tre delar, så du får en kort, en mellan och en lång backe. Börja med en kort - jogga ned, kör en mellan - jogga ned, kör en lång - jogga ned och så från början igen.

Nedjogg

## **BACKE**

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