

Heja Viljan !!!!!

Löpning 2 ggr/ vecka inkluderar Uppvärmning 5–10 min jogg sedan så kör ni antingen träningsprogram 2,3 el 4 Variera gärna dessa program och kör dom även 1–2 dagar då du inte springer löppassen.

Nedan finner du tre olika intervallpass/löppass som du kan variera emellan. Ni ska genomföra 2 intervallpass / vecka plus 2 utav dom passen ni fått. Knäkontroll, Bättre löpare, och bli stark, snabb och skadefri med gummiband. Gummiband finns att köpa på antingen rusta eller Intersport eller beställa från [ex hefitness.se](http://ex.hefitness.se) 39 kr/st

Pass 1: Långa intervaller 6x800 m där du ökar takten sista 200 m Vila 90 s mellan varje 800 m

Pass 2: 20/10 x 8 = 4 min, vila 1,5 min efter varje sett. Dvs spring maxfart 20s gå eller jogg 10s Detta gör du 5 sett/omgångar Tempo = hög fart!! Detta tar ca 27 min inkl. uppvärmning och med ett av träningspassen så blir det ca 50–60 min
Tips! Tabata musik finns på Spotify sök Tabata 20/10

Pass 3: ” trappan ” 100m, vila 30s, 200m, vila 30s, 300m vila 30s, 400m, vila 1 min
400m, vila 30 s, 300m, vila 30s, 200m, vila 30s, 200m, vila 30s, 100m vila 1 min
Gör detta 3 ggr ca 80–90% av max

Viktigt! Våga ta ut dig och var tacksam att du kan träna och känn hur mycket lättare allt kommer kännas när vi kör igång igen efter uppehållet.

