

## **Lathund Löpskolning och intervaller:**

### **Uppvärmning**

- 7-10 min lugn jogg
- Tjänjning: Framsida lår och säte
- Löpskolning: överdriva teknik, träna balans, koordination, löpstyrka
- 2x 20 s med jogg tillbaka: tripping, höga knän och hälkick

### **Intervaller**

4x60s, 4x45s, 4x30s och 4x15s. Vilan är lika lång som intervallen.

### **Avslutning**

- 1) Avslutande pepp: Raketen Nedvarvning och stretch
- 2) Nedjogg minst 5 min lugn jogg
- 3) Balansstyrka: Raka kickar och sidokickar 2 x 10/ ben