

Löpning							
Korta intervaller			Långa intervaller			Lång Distanslöpning	Kombination
Reps	Längd	Vila	Reps	Längd	Vila	7-10 kilometer löpning med slutmålet att ligga på 10 kilometer med en tid under 50 minuter.	Uppvärmning 1 km, sen 3 min i "milen"-tempo och 1 min i 95%
3 km uppvärmning			3 km uppvärmning				
5	20 meter	30 sek	5	200 m	30 sek		
5	10 m backe	Gå ner, kör	5	400 m	1 minut		
5	Fallande start	Ladda om	5	800 m	1.5 minut		
5	Liggande start	Ladda om	Längre vila mellan seten				
Repetera 3 gånger, 2 min vila mellan seten. 100% löpning							

**Minst två gånger i veckan ska någon av de här konditionspassen göras, försök variera. Märker man att det blir för lätt hör av er eller testa öka intensitet, distans, set eller repetitionerna.**

I