

Kostnadsfritt pass

Uppvärmning

- 7–10 min lugn jogg (nybörjare varvar jogg med gång)
- Dynamisk rörlighet: säte + framsida lår
- Koordinationslopp: 2x 20 s

Intervaller

Fyra block, 2 min vila mellan blocken

Block 1

2x (20 s höga knän + 20 s löpning + 20 s vila)

2x (20 s hälkick + 20 s löpning + 20 s vila)

2x (20 s raka ben + 20 s löpning + 20 s vila)

Block 2

3x (1 min snabbare + 1 min lugnt)

Block 3

4x 90 s med 30 s vila

Block 4

6x 30 med 30 s vila

Avslutning

- Pepp: high five i ring
- Balansstyrka: raka kickar och cirklar sidan (2x 10 per ben)
- Nedjogg 5 min i samma tempo som uppvärmningen
- Varm applåd! Vårens löpargrupper startar v. 12