



### 1. Löpning

Tryck på quickstart. Justera hastighet och motstånd.

- Uppvärmning:
  - 5 min lätt motstånd/tempo
  - 5 min (5 x 30 sek tempohöjning)
- 5 x 30 sek/15 sek vila
- Setvila: lätt jogg/gång 2 min
- 5 x 30 sek/15 sek vila
- Setvila: lätt jogg/gång 2 min
- 5 x 40 sek/20 sek vila
- Nedvarning 5 min, lätt jogg/gång

Tidsåtgång: ca. 30 min

Varaktighet:      , Hastighet:      km/h

