



1. Löpning

Tryck på quickstart. Justera hastighet och motstånd.

1. Uppvärmning 10 min
 - a) 5 min lätt motstånd/tempo
 - b) 5 min (5 x 30 sek tempohöjning - förbereder kroppen för tyngre arbete)

2. 5 x 30 sek/15 sek vila
3. Setvila: lätt jogg på 2 min
4. 5 x 40 sek/20 sek vila
5. Setvila: lätt jogg 2 min
6. 5 x 60 sek/30 sek vila
7. Nedvarning 2 min

Tidsåtgång: ca. 35-40 min

Varaktighet: , Hastighet: km/h

