

Har tränat en del gruppen

V.	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Summa
13	Jogg 20 min	Jogg 30 min	Distans 30 min	Löpning 80 min
14	Jogg 25 min	Intervall 3x4 min/vila 1 min (+uppv o nedv 20 min totalt)	Distans 40 min	Löpning 85 min Tempo 12 min
15	Jogg 25 min	Intervall 12x1 min/vila 1 min (+uppv o nedv 20 min totalt)	Distans 45 min	Löpning 90 min Tempo 12 min
16	Jogg 30 min	Intervall stege 1+2+3+4+3+2+1 min/vila 1 min (+uppv o nedv 20 min totalt)	Distans 60 min	Löpning 110 min Tempo 14 min
17	Jogg 30 min	Fartlek 30 min (varierande fartökningar mellan 1-3 min/joggvila)	Distans 40 min	Löpning 100 min Tempo 20 min
19	Jogg 25 min	Jogg 25 min	Vila	Lundaloppet 8 maj