Intervaller

Uke 1

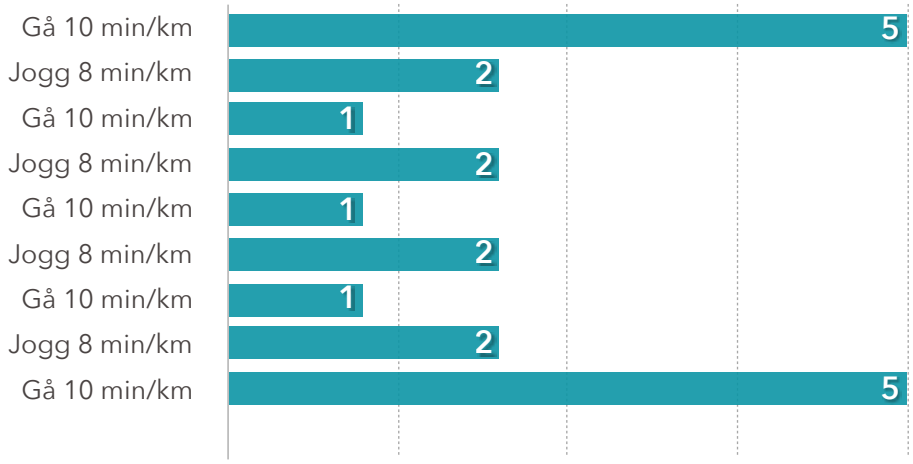
Dag 1

2.30 km på 21 minutter med 4 intervaller

Hastighet:
Gå 10 min/km / jogg 8 min/km

Start og avslutt hver økt med 5 min gange.
4 intervaller á 2 min jogg og 1 min gange.

Dag 1 vil da se slik ut:



Notat:

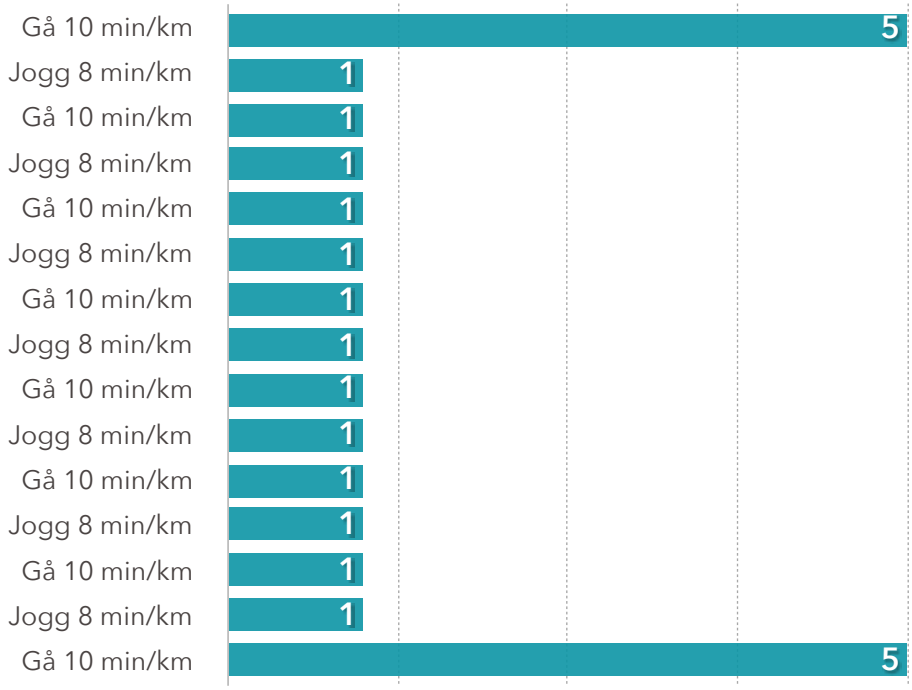
Dag 2

2.48 km på 23 minutter med 7 intervaller

Hastighet:
Gå 10 min/km / jogg 8 min/km

Start og avslutt hver økt med 5 min gange.
7 intervaller á 1 min jogg og 1 min gange.

Dag 2 vil da se slik ut:



Notat:

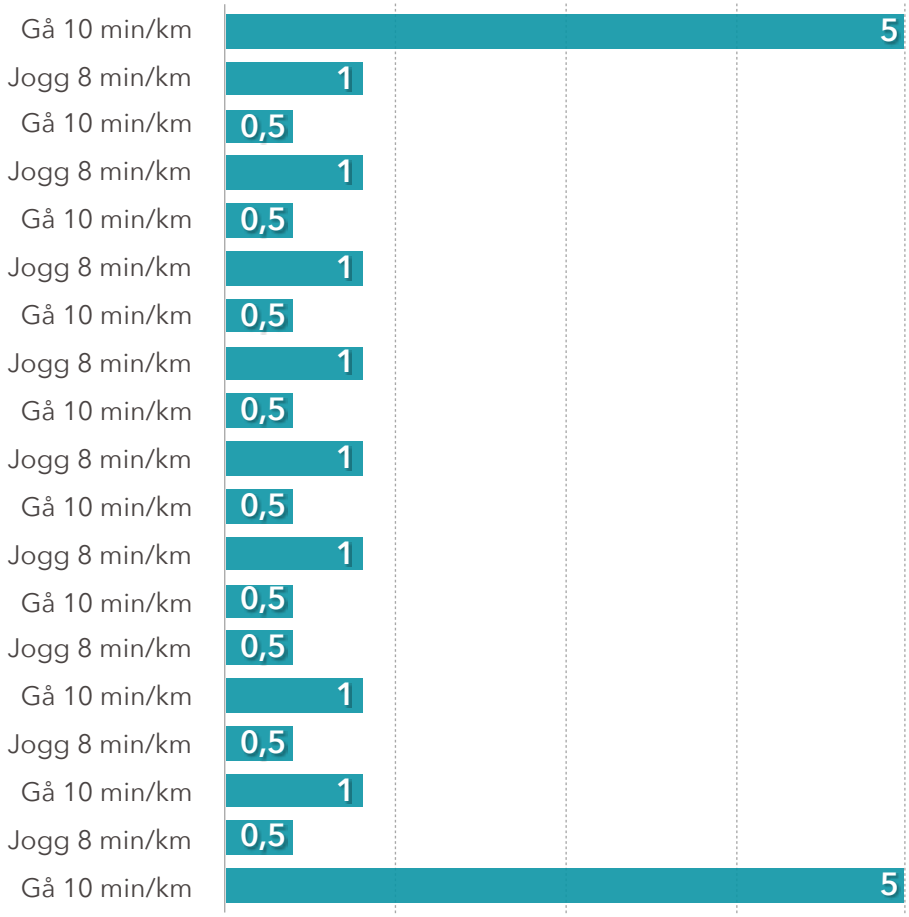
Dag 3

2.44 km på 22,5 minutter med 9 intervaller

Hastighet:
Gå 10 min/km / jogg 8 min/km

Start og avslutt hver økt med 5 min gange.
6 intervaller á 1 min jogg og 30 sek gange.
3 intervaller á 30 sek og 1 min gange

Dag 3 vil da se slik ut:



Dag 4

Gå 2.80 km på 28 minutter / 10 min/km

Notat: