

# Intervaller

## Uke 2

### Dag 1

2.93 km på 27 minutter med 9 intervaller

Hastighet:

Gå 10 min/km / jogg 8 min/km

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

### Dag 2

2.93 km på 27 minutter med 12 intervaller

Hastighet:

Gå 10 min/km / jogg 8 min/km

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

### Dag 3

3.09 km på 28,5 minutter med 13 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.  
7 intervaller á 30 sek jogg og 1 min gange.

### Dag 4

2.65 km på 24 minutter med 5 intervaller

Hastighet:

Gå 10 min/km / jogg 8 min/km

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

Notat: