

Förbättra tid gruppen (Blå grupp)

V.	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Summa
5	Jogg 20 min	Vila	Distans 30 min	Löpning 50 min
6	Jogg 20 min	Jogg 25 min	Distans 40 min	Löpning 85 min
7	Jogg 20 min	Jogg 30 min	Distans 45 min	Löpning 95 min
8	Jogg 20 min	Intervall 3 x 4 min/vila 1 min (uppv + nedv 20 min totalt)	Distans 45 min	Löpning 92 min/Tempo 12 min
9	Jogg 20 min	Intervall 12 x 1 min/1 min vila (uppv + nedv 20 min totalt)	Distans 50 min	Löpning 90 min/Tempo 12 min
10	Jogg 25 min	Intervall 3 x 4 min/vila 1 min (uppv + nedv 20 min totalt)	Distans 50 min	Löpning 95 min/Tempo 12 min
11	Jogg 25 min	Intervall 12 x 1 min/1 min vila (uppv + nedv 20 min totalt)	Distans 55 min	Löpning 100 min/Tempo 12 min
12	Jogg 25 min	Intervall stege 1+2+3+4+3+2+1 min/vila 1 min (uppv + nedv 20 min totalt)	Distans 55 min	Löpning 100 min/Tempo 17 min
13	Jogg 25 min	Intervall 14 x 1 min/1 min vila (uppv + nedv 20 min totalt)	Distans 60 min	Löpning 105 min/Tempo 14 min
14	Jogg 30 min	Intervall stege 1+2+3+4+3+2+1 min/vila 1 min (uppv + nedv 20 min totalt)	Distans 60 min	Löpning 110 min/Tempo 17 min
15	Jogg 30 min	Intervall 14 x 1 min/1 min vila (uppv + nedv 20 min totalt)	Distans 65 min	Löpning 115 min/Tempo 14 min
16	Jogg 30 min	Intervall backe 10 x 60 sek/joggvila (uppv + nedv 20 min totalt)	Distans 65 min	Löpning 115 min/Tempo 10 min
17	Jogg 30 min	Fartlek 30 min (varierande fartökningar mellan 1-3 min/joggvila)	Distans 70 min	Löpning 140 min/Tempo 20 min
18	Jogg 35 min	Intervall backe 10 x 60 sek/joggvila (uppv + nedv 20 min totalt)	Distans 70 min	Löpning 145 min/Tempo 10 min
19	Jogg 25 min	Jogg 25 min	Vila	Lundaloppet 9 maj