

# Har tränat en del gruppen (Brun grupp)

V.	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Summa
11	Jogg 20 min	Vila	Distans 30 min	Löpning 50 min
12	Jogg 20 min	Jogg 30 min	Distans 45 min	Löpning 95 min
13	Jogg 25 min	Intervall 3 x 4 min/vila 1 min (uppv + nedv 20 min totalt)	Distans 45 min	Löpning 97 min/Tempo 12 min
14	Jogg 25 min	Intervall 12 x 1 min/1 min vila (uppv + nedv 20 min totalt)	Distans 50 min	Löpning 95 min/Tempo 12 min
15	Jogg 30 min	Intervall stege 1+2+3+4+3+2+1 min/vila 1 min (uppv + nedv 20 min totalt)	Distans 55 min	Löpning 105 min/Tempo 17 min
16	Jogg 30 min	Intervall 14 x 1 min/1 min vila (uppv + nedv 20 min totalt)	Distans 60 min	Löpning 110 min/Tempo 14 min
17	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
18	Jogg 30 min	Fartlek 30 min (varierande fartökningar mellan 1-3 min/joggvila)	Distans 60 min	Löpning 130 min/Tempo 20 min
19	Jogg 25 min	Jogg 25 min	Vila	<b>Lundaloppet 9 maj</b>