

<h2 style="text-align: center;">Fullvärdespasset</h2> <p style="text-align: center;">Superpasset med toa<tr>ningseffekt!</tr></p>	
>15 min	Uppvärmning: Löpning + Gymnastik + stretch + stegringslopp
4 ggr 2-5 min	Långintervall, aktiv vila max halva löptiden.
5 min	Lugn löpning/spännstlöpning (löpskolning)
4-8 ggr 10-20sek	Korta intervaller, aktiv vila dubbla löptiden.
5 min	Lugn löpning/spännstlöpning (löpskolning)
5 min	Styrkeuthållighet t ex backe eller mosse.
5 min	Lugn löpning/spännstlöpning (löpskolning)
4-8 ggr 10-20 sek	Mångstegslöpning i backe
10 min	Nedjogging
>5 min	Stretch

Övningarna anpassas efter ålder och träningsnivå.

Alla kan vara med!