

1. löpning med låg riv, nästan så att man kan gå samma fart. ca. 70-75min.
hidasvauhtinen juoksulenkki n. 70-75 min.
2. 90 sek. med 50-60% fart, 120 sek. (2 min) promenera x 6 satsar.
60 sek. med 60-70% fart, 180 sek. (3 min.) promenera x 4 satsar.
30 sek. med 70-80% fart, 180 sek. (3 min.) promenera x 3 satsar.

Det här 10 gånger före 31.1. och 6 gånger före 10.1. !!