

## Tallriken runt

### REKOMMENDERAD TRÄNING Långa Intervaller i IT 5:

(Välj 10 km-tid som passar Dig och följ tabellen nedan!)

<u>10 km – tid</u>	<u>Km – tid</u>	1 serie= <u>2x(500m+500m)</u>	<u>Rek antal int.</u>	<u>P (Vila)</u>
60 min	5.30 + 6.30	2.45 + 3.15	2-3 serier	2 min
55	5.00 + 6.00	2.30 + 3.00	3 serier	2
50	4.30 + 5.30	2.15 + 2.45	3 serier	2
45	4.00 + 5.00	2.00 + 2.30	3-4 serier	2
40	3.30 + 4.30	1.45 + 2.15	4 serier	90s
35	3.00 + 4.00	1.30 + 2.00	4 serier	90s