

#### 4. Tisdagen 5 maj

### 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>	<u>Rek antal Intervaller</u>	<u>P (Vila)</u>	<u>Volym LET</u>
60 min	6.00 min	5 x 1 km	3 - 4 min	30 min
55	5.30	6 x 1	3	33
50	5.00	7 x 1	3	35
45	4.30	8 x 1	2	36
40	4.00	9 x 1	2	36
35	3.30	10 x 1	1.5	35