

## Träningsprogram inför JSM

*Komplettera gärna med löpning 30-45min en gång i veckan.*

v. 36

### **Tisdag**

Långdistans. Startträning med 10-20 hårda drag vid varje vändning.

### **Torsdag**

500mx4-5, strax under tävlingsfart

### **Söndag**

(20/10x5)x3. Långdistans efter så långt man hinner

v. 37

### **Tisdag**

1min+1minx4-5. Första minuten i ca 26-28takt, andra minuten maxfart

### **Torsdag**

500m+250m+250m, öka upp takten vid varje distans, sluta i tävlingsfart

### **Söndag**

500mx4, två sista i tävlingsfart

v. 38

### **Tisdag**

250mx4, två sista i maxfart

### **Torsdag**

Fartlek (långdistans med 150-200 hårda drag inlagda uppdelade på 10/20/30-dragare)