

Löpning återhämtning v 18-26

	löpning min	intensitet Borgs skala
v 18	30 min	12-13, Snacktempo
v. 19	30 min	12-13, Snacktempo
v. 20	35 min	12-13, Snacktempo
v. 21	35 min	12-13, Snacktempo
v. 22	40 min	12-13, Snacktempo
v. 23	40 min	12-13, Snacktempo
v.24	45 min	12-13, Snacktempo
v. 25	45 min	12-13, Snacktempo
v 26	45 min	12-13, Snacktempo