* 2 km jogg, uppvärmningsjogg.
* Stanna vid en rejäl backe, ni i Vimmerby, VOK eller Kampbacken, ej lägre lutning.
* 5 långa intervaller i backen, ni som var med i vintras vet distansen på ett ungefär. Exempelvis hela kampbacken är ett långt löp.
* 5 korta intervaller i backe (halva kampbacken)
* Våga trycka på, tänk små korta steg i början. Klocka gärna varje intervall så att ni håller samma tempo på varje intervall.
* Ytterligare 2 km löpning som avslutning på konditionsdelen.

Efter kondition:

5 varv av:

20 Utfall

10 Knäböj

10 Armhävningar

10 Situps

10 Burpees

10 Höftlyft/raka marklyft om tillgång till vikt finns

10 Skridskohopp

10 tuck jumps/ boxhopp om ni bar tillgång till bänk eller låda.

= 500 Reps.

*Ni som har gymkort tycker jag kör detta men kan lägga på lite vikt i utfall, knäböj, höftlyft/raka mark. Vikten ska dock inte vara för tung, ni ska klara alla reps utan att sänka vikten. Ni som väljer höftlyft försök lägga upp fötterna högre, exempelvis pilates boll, stol.*