

Dessa intervaller lämpar sig något bättre för löpning eller cykel, och syftar till att i större utsträckning förbättra syreupptagningsförmågan. Programmet passar den som är medelvan att träna sin kondition och ex. deltagit i gruppträningsformer som IW, Cykel eller Cykel Watt under en längre period. Detta kan vara de perfekta alternativet när du inte hinner gå på gruppträningsspass.

Nedan finns 2 alternativ.



1. Löpning eller cykel

Tryck på quickstart. Justera hastighet och motstånd.

Alt. 1 Pyramiden

- Uppvärmning 10 min
 - 5 min lätt motstånd/tempo fokus på cirkulation
 - 5 min (5 x 30 sek tempohöjning för att förbereda kroppen för tyngre arbete)
- Intervall 1 min/30 sek vila
- Intervall 2 min/1 min vila
- Intervall 3 min/1,5 min vila
- Intervall 4 min/2 min vila
- Intervall 3 min/1,5 min vila
- Intervall 2 min/1 min vila
- Intervall 1 min/30 sek vila
- Nedvarvning 10 min

Tidsåtgång: ca. 45 min

Varaktighet: , Hastighet: km/h



2. Löpning eller cykel

Tryck på quickstart. Justera hastighet och motstånd.

Alt. 2 4x4-intervaller

- Uppvärmning 15 min
 - 5 min lätt jogg
 - 5 min löpning
 - 5 min (5 x 30 sek tempohöjning för att förbereda kroppen för tuffare arbete)
- intervaller 4 x 4 min, 3 min vila mellan varje
- Nedvarvning 10 min lätt jogg

Tidsåtgång: 50 min

Varaktighet: , Hastighet: km/h

