

Her kommer tre intervallforslag til deg som medlem

Anbefaler ca. 15min. oppvarming til samtlige.

Kan gjennomføres gående, løpende, roende, på ski eller sykkel.

**4x4 min.:**

Innsatsperioder: 4 min hver gang.

2 min. aktiv hvile mellom innsatsperiodene.

Intensitet i intervallene: Svært anstrengende. Ikke mulig å snakke hele setninger.

Intenistetssone 4.

**Pyramideintervall:**

2min. - 3min. - 4min. - 4min. - 3min. - 2min

Aktiv hvile mellom innsatsperiodene: halvparten av tiden til det sist gjennomførte draget.

Intensitet i intervallene: Svært anstrengende. Ikke mulig å snakke hele setninger.

Intenistetssone 4.

**Kortintervall 8x2min.:**

Innsatsperioder: 2min hver gang.

1 min. aktiv hvile mellom innsatsperiodene.

Intensitet i intervallene: Svært anstrengende. Klarer knapt å få ut hele ord. Intenistetssone 4  
--> 5.

Håper intervalltreningen faller i smak!

Hilsen fysioterapeut og PT Linn Ranheim