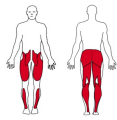


Pass på hög intensitet bör delas upp i intervaller, så att du kan hålla hög intensitet under en längre tid totalt sett. Hög intensitet motsvarar I-zon 4 och 5, och ska kännas som 16 eller högre på Borgs skala. Du behöver inte arbeta helt till utmattning, men se till att du håller en så hög intensitet genom hela intervalldraget att du känner att pausen som kommer är nödvändig.

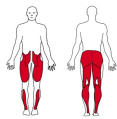


1. Uppvärmning

#846

Ha en lätt framåtböjd position när du löper. Håll upp huvud och bröst. Se framåt, inte ned i marken. Försök slappna av i skulderparti och sänk ned skuldrorna när du springer.

Varaktighet: 10 min 0 sek

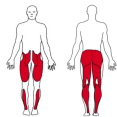


2. Stigningslöpning

#846

Ha en lätt framåtböjd position när du löper. Håll upp huvud och bröst. Se framåt, inte ned i marken. Försök slappna av i skulderparti och sänk ned skuldrorna när du springer.

Distans: 0,1 km, Repetitioner: 3-4

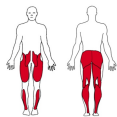


3. 6-8 x 4 min

#846

Ha en lätt framåtböjd position när du löper. Håll upp huvud och bröst. Se framåt, inte ned i marken. Försök slappna av i skulderparti och sänk ned skuldrorna när du springer.

Varaktighet: 4 min 0 sek, Repetitioner: 6-8 , Paus: 1 min 0 sek, Anstr: 16 Borg RPE



4. Nedkylning

#846

Ha en lätt framåtböjd position när du löper. Håll upp huvud och bröst. Se framåt, inte ned i marken. Försök slappna av i skulderparti och sänk ned skuldrorna när du springer.

Varaktighet: 10 min 0 sek

