

Varigheten kan være fra 30 min til flere timer. Hold jevnt tempo. For trening av utholdenhet/kondisjon/kondis.

1. Jogge

Hold rolig tempo, RPE 6-13
Velg en varighet som passer ditt nivå.

Du kan også velge en annen aktivitet som sykling, ellipse eller romaskin.

Varighet: 30 min 0 sek, Utmattelse: 6-12 Borg RPE

