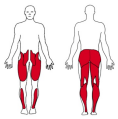
Intervall måttlig intensitet, avancerad

Om du ska träna ett pass med måttlig intensitet kan du både träna kontinuerligt eller dela upp det i intervaller. Varaktigheten på ett pass med måttlig intensitet är vanligtvis mellan 20 och 45 minuter kontinuerligt arbete, eller intervaller med något längre dragtid. Detta motsvarar I-zon 3, eller 14-15 på Borgs skala.





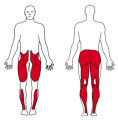
1. Uppvärmning

#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





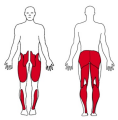
2. 6-10 x 1000m

#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: 1 km, Set: 6-10 , Paus: 1 min 0 sek, Anstr: 14-15 Borg RPE





3. 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

Visa video