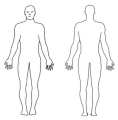
Intervallpass med måttlig intensitet, vidarekommen

Intervallpass på måttlig intensitet för vidarekomna. Du kan gärna välja en annan form av aktivitet, som till exempel jogging, rodd, crosstrainer eller skierg.





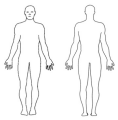
1. Cykel

#385

Välj ett program och starta cykeln, eller tryck bara quick-start. För att ändra motståndet trycker du plus eller minus, och för att avsluta trycker du stopp.

Varaktighet: 10 min 0 sek, Ansträngning: 6-10 Borg RPE





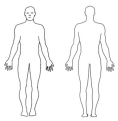
2. Cykel

#385

Välj ett program och starta cykeln, eller tryck bara quick-start. För att ändra motståndet trycker du plus eller minus, och för att avsluta trycker du stopp.

Varaktighet: 5 min 0 sek, Paus: 1 min 30 sek, Ansträngning: 14-15 Borg RPE, Set: 4





3. Cykel

#385

Välj ett program och starta cykeln, eller tryck bara quick-start. För att ändra motståndet trycker du plus eller minus, och för att avsluta trycker du stopp.

Varaktighet: 5 min 0 sek, Ansträngning: 6-10 Borg RPE

Visa video