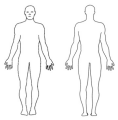
Intervall på hög intensitet, nybörjare

Intervallpass för nybörjare med hög intensitet. Du ska genomföra 10 repetitioner med 30 sekunder arbete och 30 sekunder paus. Intensiteten ska vara hög, 16-18 på Borgs skala.





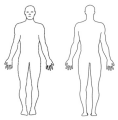
1. Löpband 1

#380

Du kan välja ett program och sedan starta löpbandet, eller enbart trycka start. För att ändra hastigheten trycker du plus/minus, och för att ändra lutningen trycker du pil upp/ner. För att avsluta trycker du stopp.

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





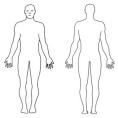
2. Löpband 1

#380

Du kan välja ett program och sedan starta löpbandet, eller enbart trycka start. För att ändra hastigheten trycker du plus/minus, och för att ändra lutningen trycker du pil upp/ner. För att avsluta trycker du stopp.

Varaktighet: 30 sek, Ansträngning: 16-18 Borg RPE, Paus: 30 sek, Set: 10





3. Löpband 1

#380

Du kan välja ett program och sedan starta löpbandet, eller enbart trycka start. För att ändra hastigheten trycker du plus/minus, och för att ändra lutningen trycker du pil upp/ner. För att avsluta trycker du stopp.

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

Visa video