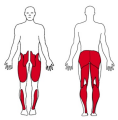
Uthållighet långdistans

Varaktigheten kan vara från 20 minuter till flera timmar. Håll ett jämnt tempo.





1. Löpning

#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: 1-2 timer, Puls: 130-170

Visa video