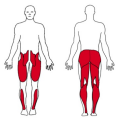
Uthållighet långkörare, nybörjare

Välj en aktivitet du gillar. Varaktigheten kan vara från 10 min. Håll jämnt tempo. För träning av uthållighet/kondition/fitness.





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: 10 min 0 sek, Ansträngning: 6-13 Borg RPE

Visa video