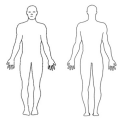
Intervall på måttlig intensitet, nybörjare

Intervallpass på cykel för nybörjare, måttlig intensitet. Du kan gärna välja en annan aktivitet, som till exempel jogging, gå i uppförsbacke, ro eller crosstrainer.





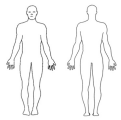
1. Cykel

#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





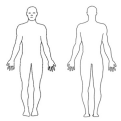
2. Cykel

#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, Ansträngning: 14-16 Borg RPE, Paus: 1 min 30 sek, Set: 2





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