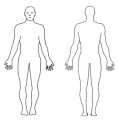
Intervall hög intensitet, vidarekommen

Välj en aktivitet du gillar. Håll hög intensitet under arbetsperioden.





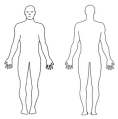
1. Uppvärmning

#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.

Oppvarming: 10 min, Anstr: 6-14 Borg RPE





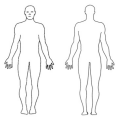
2. Arbetsperiod

#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.

Tid: 4 min, Puls: 85-95 %, Anstr: 16-18 Borg RPE, Set: 4 , Paus: 2 min 0 sek





3. Nedkylning

#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.

Tid: 5 min, Anstr: 6-12 Borg RPE

Visa video