

Forslag Intervall trening.

Varm godt opp, start gjerne med å gå i noen minutter først før du løper lett til du er god og varm i kroppen. Ca 15 minutter.

Gode tips når man trener intervall:

- Bestem deg på forhånd hvor mange intervaller du skal løpe, og lengden på intervallet. Når du har en plan er det lettere å gjennomføre
- Bruk gjerne en bakke, område, runde som du kjenner godt til, kanskje du kommer lengre for hver gang.
- Bruk første intervallet som en forlengelse av oppvarmingen, løp deg litt inn i farten. Ikke brå start, men finn en behagelig løpsrytme som du kan holde. Du skal ikke ha melkesyre første draget.
- En god regel er å ha pause halve tiden av arbeidsperioden. Ex. 3 min løp, 1 ½ min pause.
- Når du er ferdig med siste intervallet skal du ha igjen såpass med krefter at du skulle kunne klart ett siste intervall. Men dette er ikke en excuse for ikke ta seg ut.
- En intervall økt i uka er kjempe bra
- Utfordre deg selv, du klarer mer enn du tror 😊

1. Motbakke eller flat: **2 minutter x 4. Pause 1 min.**

2. Flat eller mølle: 45/15.

Jobb 45 sekunder, 15 sek pause x 5.

Pause 2-3 min

Jobb 45 sekunder, 15 sek pause x 5.

Her kan du øke antallet 45/15 etter hvert når formen blir bedre. Kanskje du klarer 45/15 x 10 en dag 😊

3. Pyramide intervall:

1 min løp, ½ min pause

2 min løp, 1 min pause

3 min løp, 1 ½ min pause

2 min løp, 1 min pause

1 min løp, Ferdig 😊😊

4. Flat eller motbakke: 4 x 4

4 min løp x 4. Pause 2 min