



Ånge IK – Uthållighet
(Ånge IK- Endurance exercise)

Alternativ 1 – 45-60 minuter jogg
(Option 1 – 45-60 minutes of jogging)

Alternativ 2 – 30/15 intervaller (sekunder) 3 x 8-10 reps med 3-4 minuters
vila mellan seten.

(Option 2 – 30/15 intervals (seconds) 3 x 8-10 reps with 3-4 minutes rest
between sets.)

Alternativ 3 – 90/30 intervaller 3 x 6-8 reps med 3-4 minuters vila mellan
seten.

(Option 3 – 90/30 intervals 3 x 6-8 reps with 3-4 minutes rest between sets.)

Uthålligheten kan göras genom löpning, på cykel eller roddmaskin. Försök
att pressa dig själv till rejäl trötthet. Detta ska vara ordentligt jobbigt.

(Endurance can be done by running, cycling or rowing. Try to push yourself
to the point of real fatigue. This should be really hard.)