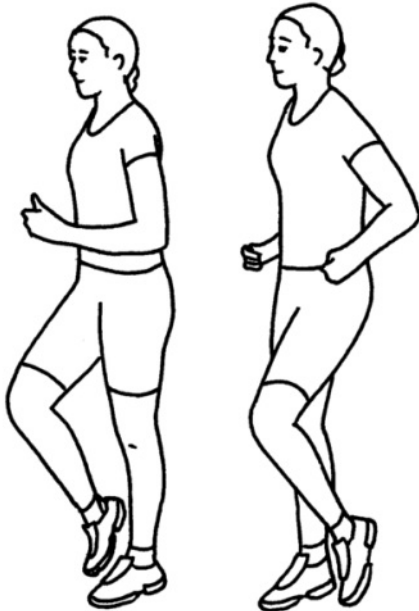


Träna kondition 1 gång i veckan, välj antingen distans eller intervallträning.

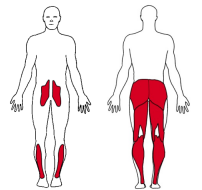
## 1. Kontinuerlig löpning/distans



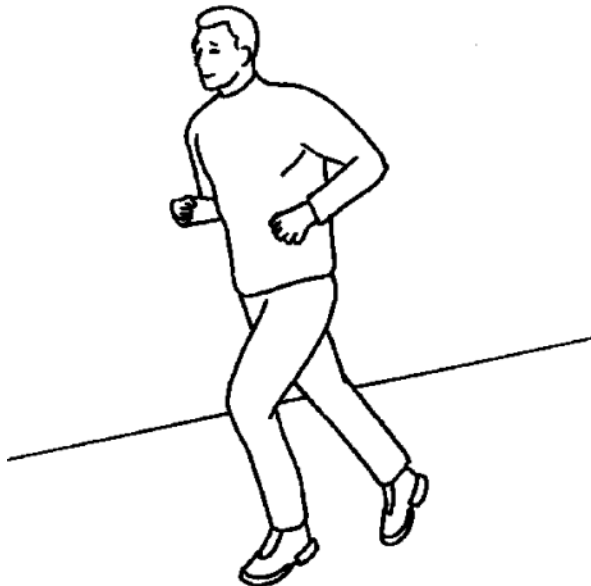
- Värm upp ca 5 minuter i lugnt tempo.
- Jogga, cykla, simma eller liknande ca 20 minuter med måttlig intensitet.
- Avsluta med nedvarvning ca 5 minuter i lugnt tempo.

Måttlig intensitet (55–70 % av maxpuls) innebär att:

- Din puls och andning ökar märkbart
- Du blir varm och eventuellt lätt svettig.
- Du kan prata obehindrat under aktiviteten.



## 2. Intervallträning



- Värm upp med 5 minuter jogging i lugnt tempo.
- Spring intervallerna på en raksträcka eller rundslinga utan backar. Växla mellan 1 minuts löpning med hög intensitet och 1 minuts gåvila. Utför totalt 4-5 löpintervaller. Vila 3 minuter och om du orkar utför du ytterligare en omgång med 4-5 x 1 minut löpning, växlat med 1 minuts gåvila.
- Avsluta med 5 minuter lugn jogging eller promenad som nedvarvning.

Hög intensitet (över 75 % av maxpuls) innebär att:

- Din puls och andning ökar markant.
- Du blir varm och svettig.
- På grund av andfåddhet kan du säga enstaka ord, inte hela meningar.

