

## Konditionspass

Värm upp 10 min, lugnt prattempo.

Intervallerna 1 min jobbigt, 1 min lugnt. Upprepa 10 ggr

När du orkar kan du öka till 2 min jobbigt, 1 min lugnt. Upprepa 7 ggr

De lugna intervallerna ska få ner pulsen.

De tuffa / jobba intervallerna ska vara så jobbiga att du inte orkar prata, utan flåsar rejält. ( du kan bara säga enstaka ord)

Nedvarvning, lugnt prattempo. 10 min.

Fråga alltid någon av oss om du är osäker på tekniken eller hur du ska göra.

### Kondition löpband

Uppvärmning 10 min Ca 5 - 6 km/h. Ev lutning 0,5 grader eller 1 grad. ( Vissa tycker det känns lättare. )

Intervall:

Kör 1 min så att pulsen går upp ordentligt, ( du ska inte kunna prata utan att flåsa rejält)

Här är det väldigt individuellt tempo, för vissa kan det ligga på 8km/timmen , medans för andra upp till 13-14 km/tim.

Prova dig fram vart du ska ha för hastighet. Det ska vara jobbigt:-)

Vila 1 min antingen går du eller joggar lite lätt beroende på din kondition. Du ska få ner pulsen så snabbt som möjligt.

**Kondition Cykel / Crosstrainer / Roddmaskin ( för dig som är skadad och inte kan springa på löpbandet, välj det som känns bra)**

**På crosstrainer :** Du kan välja att antingen det ena intervallet eller det andra eller varva båda.

Uppvärmning: med stavar. (för att värma upp överkroppen med, tänk på att hålla händerna under axelhöjd)

Lugna intervaller: Trampa lugnt , rpm ( översta siffran på displayen) ca 50 och lätt växel, typ 5-8, händerna på det fasta handtaget ( som inte rör sig)

Tuffa intervaller 1: Antingen med stavar och ca 80 rpm och en så tung växel att det blir riktigt flåsig. ( här får du prova dig fram vad du ska ha för växel)

Tuffa intervaller 2: Håll i de fasta handtagen och luta ner armbågarna. (sänk axlarna) Ställ dig långt fram, på tå. Växel någonstans mellan 9-14 (du får prova dig fram) och upp till 100-110 rpm.

### Cykel:

Uppvärmning 10 min. Lätt växel ca 90 rpm ( översta siffran i displayen) Prattempo

Intervaller: 1 min tufft och 1 min lugnare. , eller när du orkar 2 min tufft och 1 min lugnare.

Intervaller antingen sittande och köra fort ca 100 rpm (motstånd så att du blir trött) eller stående på tyngre växel. motstånd, ca 18-20. Kör så fort du orkar.

### Roddmaskin:

Värm upp först ca 10 min, ca 25 spm ( roddtag / min ) I intervallerna håller du 30-40 spm.