

En forutsetning for å gjennomføre disse øktene er at du er skadefri. Om du har skader eller plager bør du oppsøke en av 3T-Klinkkens behandlere før du begynner med treningen.

Velg mellom de ulike øktene. Du kan gjerne gjennomføre flere økter i løpet av en uke, men du bør gradvis trappe opp aktivitetsnivået for å unngå overbelastninger. I en startfase vil du kunne oppleve god framgang med 1-2 økter i løpet av en uke.

## **ØKT A - «KVADRATET» (2X2):**

- Gå raskt eller jogg i 8 minutter.
- Løp i 2 minutter, gå/jogg i 1 minutt. Gjenta én gang til. Under de 2 minuttene med løping skal du være andpusten, men du skal være i stand til å si korte setninger.
- Avslutt med 5 minutters gange for nedtrapping.