
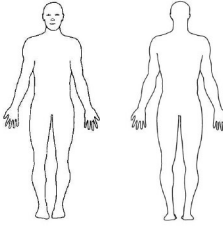


# NYBEGYNNERPROGRAM, KONDISJON

Dette er et program for deg som ønsker å komme i gang med treningen. Det er en forutsetning at du er skadefri. For å tilpasse eller videreutvikle programmet, ber vi deg booke en gratis programtime hos en av våre treningsveiledere.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Cybex: Treadmill Pro+			Tid: 45 minutter	Du kan velge et program og starte løpebåndet, eller bare trykke start. For å endre hastigheten trykk pluss/minus og for å endre stigningen trykk pil opp/pil ned. For å avslutte trykk stopp. Varm opp i 10-15 minutter med middels intensitet. Gjennomfør deretter 4 x 4 minutters intervaller med 3 minutter aktiv pause i mellom. Intervallene skal gjennomføres med en intensitet (85-95 % av makspuls) som tilsvarer at du etter fire minutter skal kunne ha holdt samme intensitet i et minutt til, men at du synes at det er veldig godt å avslutte etter fire minutter. Etter fire intervaller skal du kunne ha gjennomført et femte intervalldrag, men ikke mer. De aktive pausene på tre minutter mellom intervalldragene skal ha en intensitet (60-70 % av makspuls) tilsvarende "snakketempo".