

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.

## **ØKT B - «PYRAMIDEN» (2-3-5-3-2):**

- Jogg i 8 minutter.
- Løp 2 minutter, 1 minutt gange/rolig jogg. Løp 3 minutter, 1,5 minutt gange/rolig jogg. Løp 5 minutter, 2,5 minutt gange/jogg. Løp 3 minutter, 1,5 minutt gange/rolig. Løp 2 minutter, 1 minutt gange/rolig. Under minuttene med løping skal du være andpusten, men du skal være i stand til å si korte setninger.
- Avslutt med 5 minutters gange/rolig jogg for nedtrapping.