



Aerobprogram

Beskrivelse af program:

Dette program indeholder tre forskellige aerobetærningsprogrammer. Der kan veksles mellem programmerne på forskellige dage, men ikke to på samme dag.

Vigtigt at der bliver lavet en opvarmning på minimum fem minutter inden programstart.

Øvelse	Antal	Interval	Note
Intervalløb	20-24	30/20	Der udføres 20-24 intervaller hvor der løbes 30 sekunder og gås 20 sekunder. Løbende skal være 80-90% af maks.
Intervalløb	24-28	20/15	Der udføres 24-28 intervaller hvor der løbes 20 sekunder og gås 15 sekunder. Løbende skal være 80-90% af maks.
Løb	1	20-40	Kontinuerligt løb med god rytme.