



Intervall: Kan tilpasses følgende aktiviteter:

- Jogging - Roing
- Sykkel - Svømming

Bruk de 2 første minuttene i hvert arb sett, på å komme over 90% i maks puls

Alternativ 1

Aktivitet	Varighet minutt	Makspuls %
Oppvarming	5-10	60
Periode: Arbeid	3	85-95
Periode: Hvile	2	60-70
Periode: Arbeid	3	85-95
Periode: Hvile	2	60-70
Periode: Arbeid	3	85-95
Periode: Hvile	2	60
Avslutning	5-10	50

Alternativ 2

Aktivitet	Varighet minutt	Makspuls %
Oppvarming	5-10	60
Periode: Arbeid	4	85-95
Periode: Hvile	4	60-70
Periode: Arbeid	4	85-95
Periode: Hvile	4	60-70
Periode: Arbeid	4	85-95
Periode: Hvile	4	60-70
Periode: Arbeid	4	85-95
Avslutning	5-10	50

Aktivitet	Varighet minutt	Makspuls %
Oppvarming	5-10	60
Periode: Arbeid	3	80-95
Periode: Hvile	2	60
Periode: Arbeid	3	80-90
Periode: Hvile	2	60
Periode: Arbeid	3	80-95
Periode: Hvile	2	60
Periode: Arbeid	3	80-95
Periode: Hvile	2	60
Avslutning	5-10	40-50