



# Konditionsträning!

## Pass: Brickpass

- Uppvärmning: 5-10 min lätt aktivitet. Jogga, cykel, roddmaskin, crosstrainer...  
Du Bestämmer själv, se bara till att "bli varm i kläderna".
- Välj ut 2 konditionsformer som du vill skifta mellan.  
Förslagsvis cykling och löpning.
  - – Varv 1: Cykla 20min, löp 5min
  - – Varv 2: Cykla 15min, löp 10 min
  - – Varv 3: Cykla 10min, löp 15min
  - – Varv 4: Cykla 5min, löp20 min
- Nedvarvning: Valfritt men se till att kom ned i puls lugnt och fint i ca 5-10min