

intervallpass sommaruppehåll



45/15 intervaller x4

45 max vila 15 sek

ett block är 4 min.

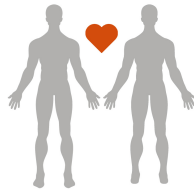
utför detta i 4st block med 90 sek vila mellan varje block.

För varje block vill du hålla samma distans för att sedan kolla vad slutresultatet vart på 16 min arbete.

Går även att göra på löparbana ute om man har klocka eller app som trackar distansen.

skall utföras 1 gång i veckan

1 gång



Välj ett program och starta sedan gåbandet eller tryck enbart start. För att ändra hastigheten trycker du plus/minus. För att ändra lutningen trycker du pil upp/ner. För att likna utomhuslöpningen så kan du ha en grundlutning på 0,5-1,5 grader. När du vill avsluta trycker du på stoppknappen.