

# Nyköpings gymnasium

Av: Magnus Blårand

## Träningsprogram kondition

kom igång intervall- fartlek



Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Löpning			Intensitet: Mellan, time: 1 hours	jogga 15 min - mjuka tempoökning ca 80% i 45 s aktiv vila (jogg) 45 s upprepa 8 byten - 3 perioder aktiv vila jogg 3 min mellan varje period nerjogg ca 10 min + stretch