



UPPVÄRMNING – INTEVALLTRÄNING

Intervallträningens höga temp belastar musklerna och lederna extra mycket. Noggrann uppvärmning före intervallpassen är därför viktigt för att du ska undvika skador.

Börja med 5-10 minuters lätt jogg för att få igång blodcirkulationen och för att musklerna skall bli varma. Gör därefter följande övningar under 30 sekunder per övning:

- Höga knälyft. Löp med snabba steg. Undvik att luta dig bakåt.
- Hälkickar. Löp upprätt. För upp underbenet istället för att sparka det bakåt.
- Baklängeslöpning. Titta bakåt och löp med små snabba steg. Välj ett plant underlag.

Efter träningspasset är det bra att jogga ner 5-10 minuter. Det minskar träningsvärken.