



ÖHK U – Uthållighet

Alternativ 1 – 45-60 minuter jogg

Alternativ 2 – 30/15 intervaller (sekunder) 3 x 8-10 reps med 3-4 minuters vila mellan seten.

Alternativ 3 – 90/30 intervaller 3 x 6-8 reps med 3-4 minuters vila mellan seten.

Uthålligheten kan göras genom löpning, på cykel eller roddmaskin. Försök att pressa dig själv till rejäl trötthet. Detta ska vara ordentligt jobbigt.