

Løbeprogram / intervalløb



GRENAA IF HÅNDBOLD



Program 1:

Aerob kondition høj intensitetstræning intervaller 90 % af max. Puls.

3 min. Løb – 3 min. Pause

3 min. Løb – 3 min. Pause

3 min. Løb – 3 min. Pause

3 min. Løb – 3 min. Pause

3 min. Løb – 3 min. Pause

3 min. Løb – 3 min. Pause

Program 2:

Aerob kondition høj intensitetstræning intervaller 90 % af max. Puls.

1 min. Løb – 1 min. Pause

2 min. Løb – 2 min. Pause

3 min. Løb – 3 min. Pause

4 min. Løb – 4 min. Pause

3 min. Løb – 3 min. Pause

2 min. Løb – 2 min. Pause

1 min. Løb – 1 min. Pause

Program 3:

Aerob udholdenhed moderat intensitet 75/80 % af max. Puls.

5 min. Løb – 60 sek. Pause

6 min. Løb – 90 sek. Pause

7 min. Løb – 2 min. Pause

6 min. Løb – 90 sek. Pause

5 min. Løb – 60 sek. Pause

Uge	Mandag	Onsdag	Fredag
28	Program 1	Program 3	Program 2
29	Program 1	Program 3	Program 2
30	Program 3	Program 2	Program 3
31	Program 3	Program 2	Program 3

Hvis man løber en tur skal det være 3 km eller over.

Per Bertelsen 61185752

Per@xel.dk

