

Öka flåset. Träningsupplägg. Sidan 1

Öka flåset

Träningsupplägg:

1-3 personer, 1 crosstrainer, 1 löpband, 1 roddmaskin.
Du kör 15 intervaller totalt.

De fördelas så här:

- » Kör 5 intervaller på löpbandet. Byt maskin.
- » Kör 5 intervaller på roddmaskinen. Byt maskin.
- » Kör 5 intervaller på crosstrainern. Byt maskin. »

Öka flåset. Träningsupplägg. Sidan 2.

» Uppvärmning:

Värm upp i 8 minuter.
Tänk på hållningen.
Den ska vara atletisk.
Starta mjukt och öka tempot efter hand.

Intervallerna:

En intervall är 90 sekunder.
Du ökar fart och motstånd i tre steg.
Utgå från Borgskalan.
Den är enkel.
De första 30 sekunderna ska vara jobbiga.
De följande 30 sekunderna ska vara mycket jobbiga.
De sista 30 sekunderna ska kännas extremt jobbiga.

Vila mellan varje intervall:

Vila i 30 sekunder.
Byt maskin efter 5 varv.

Avslutning:

Avsluta på ett roligt sätt.
Det blir en bonus.
Utmana varandra på rodd.
Kolla vem som kommer längst på en viss tid.
Tävla i 6 x 30 sekunder.
Träna du ensam kan du utmana dig själv.
Försök slå ditt resultat nästa gång du tränar.

