

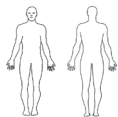
## Svemo generella konditionspass

3 olika generella konditionspass att köra.

Kan du bara köra ett pass - prioritera pass 1 ("långdistans")

Kan du köra två pass - prioritera pass 1 och 2 ("tröskelintervaller")

Fördelaktigt körs alla 3 pass på en vecka.

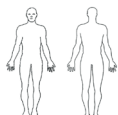


### 1. "Långdistans"

Hålla ett jämt tempo/puls under 45-60 min.

Detta kan vara allt från löpning, ett pass på er träningsanläggning, ett träningspass med idrottsföreningen.

Men tanken är att pulsen hålls jämn under hela passet, dvs ni ska orka gnugga på utan vila.



### 2. "Tröskelintervaller"

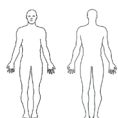
Hålla ett relativt högt tempo under 5min, sedan vila aktivt (gå, lunka, annan lättare aktivitet) i 2 min. Sedan upprepa detta 3-5 gånger beroende på nivå.

Funkar bra med löpning, roddmaskin, skidåkning, stakmaskin.....ja alla former egentligen.

Värm upp med lättare aktivitet 5-10min.

Gärna nedvarning för att få ner pulsen lugnt och fint 5-10minuter (gå, lunka, stretcha etc)

**Varaktighet: 5 min 0 sek, Paus: 2 min 0 sek, Set: 3-5**



### 3. "Tempo"

Hålla ett medelhögt tempo/puls under 25-35 minuter med valfri aktivitet.

Värm upp innan med lättare aktivitet i ca 5-10min.

Gärna nedvarning för att få ner pulsen lugnt och fint 5-10minuter (gå, lunka, stretcha etc)

