

## UTHOLDENHETSTRENING

Type økt	Instruksjoner	Ytterligere info
<b>Langkjøringsøkt</b> (moderat intensitet)	Jogg eller gå raskt (eventuelt bruk alternativt treningsutstyr) ca 20-45 minutter/ ca 3-8 km, der pulsen din økes til ca 60-80 % av din maxmale puls. Forsøk å holde jevn intensitet hele veien.	Har du tredemølle, trimsykkel, romaskin eller lignende hjemme? Bruk gjerne dette!  <i>Er du usikker på maxpulsen din?</i> Formelen $208 - (0,7 \times \text{alder})$ kan gi en pekepinn på dette.
<b>Intervalløkt</b> (moderat til høy intensitet)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Jogg eller gå i moderat tempo i 3-5 minutter som oppvarming, etterfulgt av 1-2 minutters pause.</li><li>- Deretter jogg/løp/gå raskt i 4 minutter, etterfulgt av minst 1-2 minutters pause. Her kan du godt bli andpusten, og mot slutten så andpusten at det blir vanskelig å snakke fulle setninger. Dette tilsvarer høy intensitet / rundt 80-90 % av din maxpuls.</li><li>- Gjenta pulsøkningen 4 ganger, med minst 1-2 minutters pause mellom.</li><li>- La starten på hver pulstopp være roligere enn slutten, og la første og andre pulstopp være roligere enn tredje og fjerde.</li><li>- Gå eller jogg rolig i 5–10 minutter etter endt økt for gradvis nedkjøling.</li></ul>	Det fins mange ulike intervalltreningsøkter, med pulstopper av både kort (sekunder) og lang (minutter) varighet. Finn en DU trives med.  Se gjerne <a href="#">Cardiac Exercise Research Group ved NTNUs instruksjonsvideo</a> av denne og andre treningsøkter.