

# Din «GOD KONDIS» treningsøkt 1

Intervall  
4 x 4

Din  
«GOD KONDIS»  
treningsøkt 1

## Hva er 4 x 4 intervall?

Trening der man er aktiv i jevnt tempo i 4 sammenhengende minutter.

Dette gjøres 4 ganger, med 1-4 minutter aktiv pause mellom hver gang.

## Hvorfor 4 x 4 intervall?

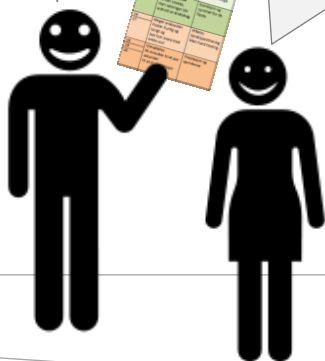
Effektiv utholdenhetstrening. Målet er økt kondisjon ved å bedre hjertets og kroppens kapasitet

– kroppen «henter og bruker» oksygen mer effektivt.

Da blir det 4 x 4 minutter med aktivitet som er 15-17 på Borg-skala ?

Ja, du nok blir meget andpusten.

- Og aktiv pause i 1-4 min, inntil du kjenner at du er på 10-12 på Borg-skala.



## Oppskrift på 4 x 4 intervall

- 5-10 min oppvarming, prøv ut tempo/fart, bli lett andpusten og svett

Hvordan	Tid	Borg-skala
1) Aktivitet – <i>meget andpusten</i> Aktiv pause, rolig aktivitet	4 min 1-4 min	15-17 10-12
2) Aktivitet – <i>meget andpusten</i> Aktiv pause, rolig aktivitet	4 min 1-4 min	15-17 10-12
3) Aktivitet – <i>meget andpusten</i> Aktiv pause, rolig aktivitet	4 min 1-4 min	15-17 10-12
4) Aktivitet – <i>meget andpusten</i> Aktiv pause, rolig aktivitet	4 min 1-4 min	15-17 10-12
• Nedtrapping	valgfri tid	8-10

# Din «GOD KONDIS» treningsøkt 1

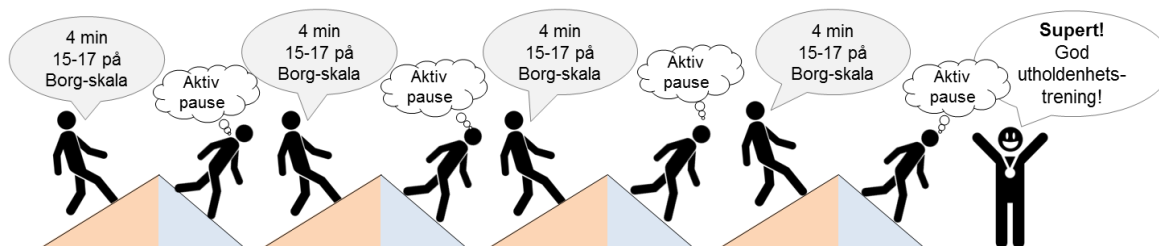
## Borg-skala til egentrening

Borg Trinn	Opplevelse	Treningseffekt
6	Hvile	Ingen
7	Føles meget lett Vanskelig å merke Forskjell på nivåene	Oppvarming / Nedtrapping
8		
9		
10		
11	Du kan merke at du trener	God effekt Men krever at du trener lenge hardt
12	Det er ikke spesielt hardt	
13		
14	Snakkegrensen	Kondisjon og sunnhet for de fleste
15	Du kan snakke, men setninger blir avbrutt av åndedrag	
16	<b>Meget andpusten</b>	Effektiv kondisjonstrening Men hard trening
17	Puster hurtig og tungt og kan kun svare med enkle ord	
18	Utmattelse	Prestasjon og sprintevne
19	Få minutter til et par sekunder til at du må stoppe	
20		

På 4 min intervallene dine kjenner du at intensiteten er på 15-17 på Borg-skala  
– *du blir meget andpusten.*

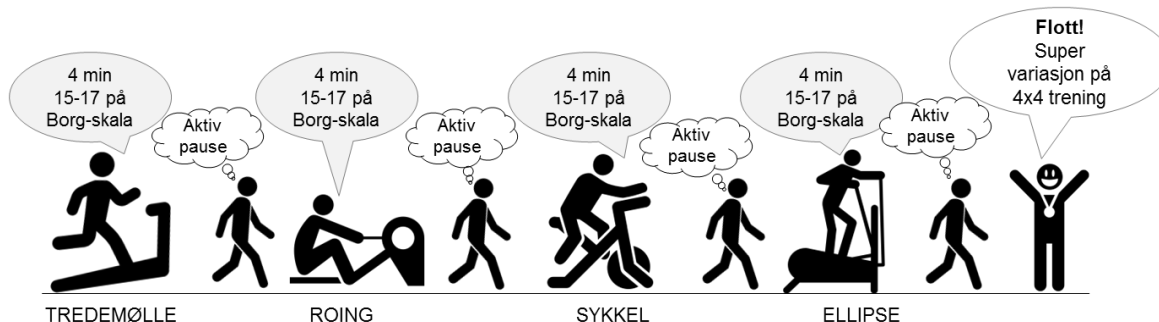
I aktive pauser (1-4 min) kjenner du at intensiteten faller til 10-12 på Borg-skala  
– *det føles lett, men du kan kjenne at du er i aktivitet.*

Du kan for eksempel trene ute i en motbakke...



**Tips:** Det kan ta inntil 30-60 sek å bli meget andpusten. Tilpass tempo eller motstand slik at du kan holde jevnt tempo i hele intervallet på 4 min.

... eller bruke ulike apparater/utstyr innendørs.



**KNALLBRA !!**

# Din «GOD KONDIS» treningsøkt 2

**Pyramideintervall**  
1-2-3-4-3-2-1

Din «GOD KONDIS»  
**treningsøkt 2**

**Hva er pyramideintervall?**

Trening der man arbeider i ulik tid på intervallene, denne økten i 1min, 2min, 3min, 4min, 3min, 2min og 1min.

Aktiv pause fra 1 til 4 min mellom hver gang.

**Hvorfor pyramideintervall?**

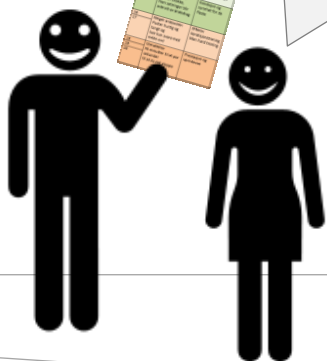
Variert utholdenhetstrening. Målet er økt kondisjon ved å bedre hjertets og kroppens kapasitet

– kroppen «henter og bruker» oksygen mer effektivt.

Jeg skal altså bli meget andpusten på intervallene, jeg må ha høyest tempo på 1 min og lavest tempo på 4 min da?

Ja, prøv ut tempo for å oppnå 15-17 på Borg-skala.

- Husk aktive pauser der du kjenner at du er på 10-12 på Borg-skala .



**Oppskrift på pyramideintervall 1-2-3-4-3-2-1**

*5-10 min oppvarming, prøv ut tempo, bli andpusten og svett*

Hvordan?	Tid	Borg-skala
1) Aktivitet – <i>meget andpusten</i> Aktiv pause, rolig aktivitet	1 min 1 min	15-17 10-12
2) Aktivitet - <i>meget andpusten</i> Aktiv pause, rolig aktivitet	2 min 1-2 min	15-17 10-12
3) Aktivitet - <i>meget andpusten</i> Aktiv pause, rolig aktivitet	3 min 1-3 min	15-17 10-12
4) Aktivitet - <i>meget andpusten</i> Aktiv pause, rolig aktivitet	4 min 1-4 min	15-17 10-12
5) Aktivitet - <i>meget andpusten</i> Aktiv pause, rolig aktivitet	3 min 1-3 min	15-17 10-12
6) Aktivitet - <i>meget andpusten</i> Aktiv pause, rolig aktivitet	2 min 1-2 min	15-17 10-12
7) Aktivitet - <i>meget andpusten</i> Aktiv pause, rolig aktivitet	1 min 1 min	15-17 10-12
• Nedtrapping	valgfri tid	8-10

# Din «GOD KONDIS» treningsøkt 2

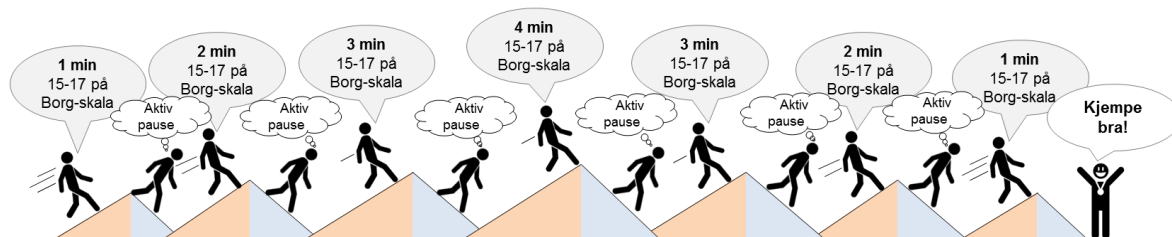
## Borg-skala til egentrening

Borg Trinn	Opplevelse	Treningseffekt
6	Hvile	Ingen
7	Føles meget lett Vanskelig å merke Forskjell på nivåene	Oppvarming / Nedtrapping
8		
9		
10		
11	Du kan merke at du trener	God effekt Men krever at du trener lenge
12	Det er ikke spesielt hardt	
13		
14	Snakkegrensen	Kondisjon og sunnhet for de fleste
15	Du kan snakke, men setninger blir avbrutt av åndedrag	
16	<b>Meget andpusten</b>	Effektiv kondisjonstrening Men hard trening
17	Puster hurtig og tungt og kan kun svare med enkle ord	
18	Utmattelse	Prestasjon og sprintevne
19	Få minutter til et par sekunder	
20	til at du må stoppe	

På intervallene dine kjenner du at intensiteten er på 15-17 på Borg-skala.  
- Du blir meget andpusten i løpet av hvert intervall

I aktive pauser kjenner du at intensiteten faller til 10-12 på Borg-skala.

Du kan for eksempel trene ute i en motbakke...



**Tips:** Det kan ta inntil 30-60 sek å bli meget andpusten. Tilpass tempo eller motstand til tiden på intervallene – jo kortere tid desto høyere tempo/motstand.

... eller bruke et apparat innendørs.



**KJEMPE BRA!**

# Din «GOD KONDIS» treningsøkt 3

Lett aktivitet  
45-60 min

Din  
«GOD KONDIS»  
treningsøkt 3

## Hva er fysisk aktivitet som trening?

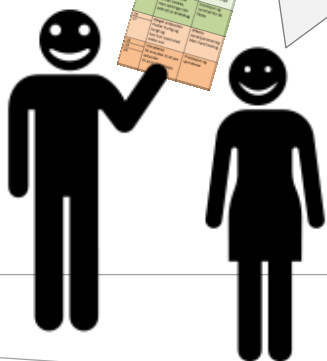
Når du er aktiv med mål om å opprettholde eller forbedre fysisk form eller helse, kan du kalle det trening.

## Hvorfor bruke fysisk aktivitet som trening?

Regelmessig fysisk aktivitet gir mange helsegevinster. Aktivitet på «snakkegrensen» er mest gunstig – litt er bedre enn ingenting

Så hvis jeg går en tur i 45-60 minutter, uten å bli særlig andpusten, så har jeg trent?

Ja!  
Flott om du kan øke **intensiteten** noen ganger underveis, men aktivitet for helsens skyld er trening...



## Hvordan gjøre lett aktivitet i 45-60 minutter?

Lett aktivitet i 45-60 minutter kan gjøres på mange måter:

*Du kan for eksempel*

være aktiv i sammenhengende 45-60 minutter

*eller*

være aktiv i 10 minutter, pause i noen minutter for så å være aktiv i 10 minutter igjen - oppnå minst 45-60 minutter

*Du kan også*

gjøre en aktivitet i ca. 20-30 minutter tidlig på dagen, og gjøre en annen aktivitet i ca. 25-30 minutter senere på dagen.

# Din «GOD KONDIS» treningsøkt 3

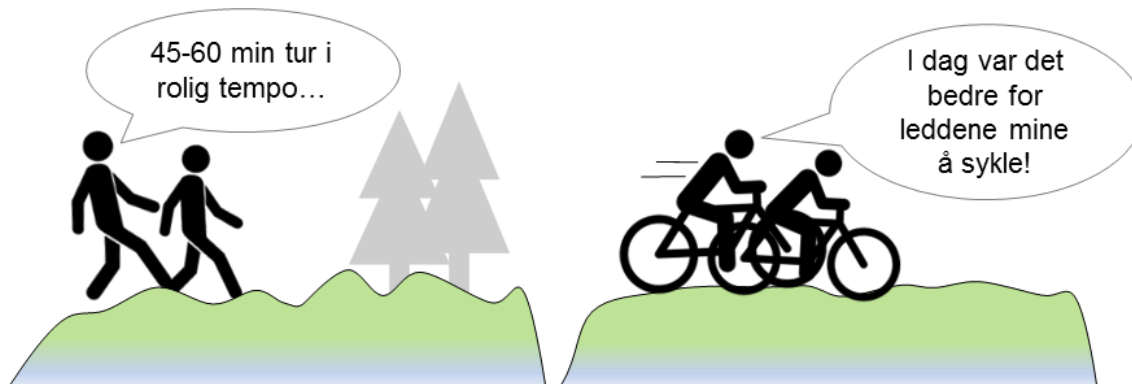
## Borg-skala til egentrening

Borg Trinn	Opplevelse	Treningseffekt
6	Hvile	Ingen
7	Føles meget lett Vanskelig å merke Forskjell på nivåene	Oppvarming / Nedtrapping
8		
9		
10		
11	Du kan merke at du trener	God effekt Men krever at du trener lenge
12	Det er ikke spesielt hardt	
13		
14	<b>Snakkegrensen</b>	Kondisjon og sunnhet for de fleste
15	Du kan snakke, men setninger blir avbrutt av åndedrag	
16	Meget andpusten	Effektiv kondisjonstrening Men hard trening
17	Puster hurtig og tungt og kan kun svare med enkle ord	
18	Utmattelse	Prestasjon og sprintevne
19	Få minutter til et par sekunder	
20	til at du må stoppe	

Lett aktivitet som tilsvarer 8-12 på Borg-skala vil si at du ikke blir særlig andpusten – du kan kjenne at du er i aktivitet, men det føles ikke spesielt hardt.

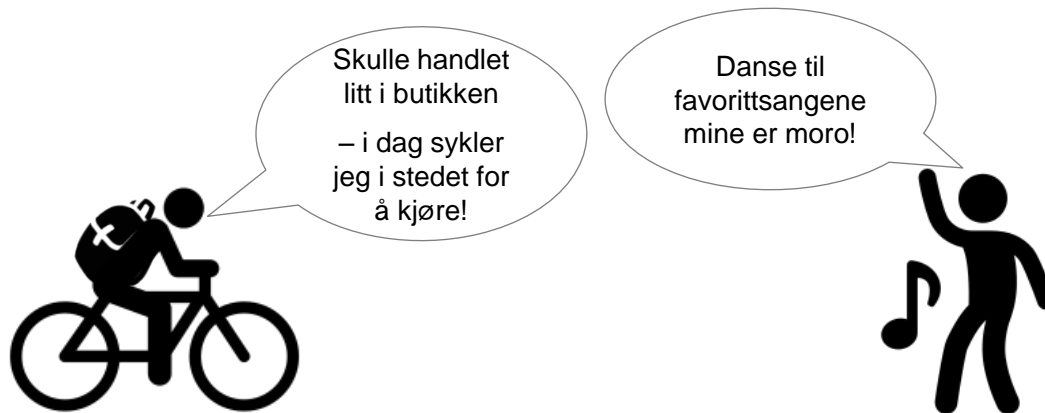
**Tips:** Inviter med en venn eller «lån» en hund – hyggelig, sosial aktivitet

Du/dere kan for eksempel ta en tur til fots eller på sykkel ...



... hverdagslige gjøremål...

... eller hjemme...



**Supert !**