

Din «Kom i Gang» treningsøkt 1

Intervall
3 x 3

Din
«Kom i Gang»
treningsøkt 1

Hva er 3 x 3 intervall?

Trening der man er aktiv i jevnt tempo i 3 sammenhengende minutter.

Dette gjøres 3 ganger, med 2-3 minutter aktiv pause mellom hver gang.

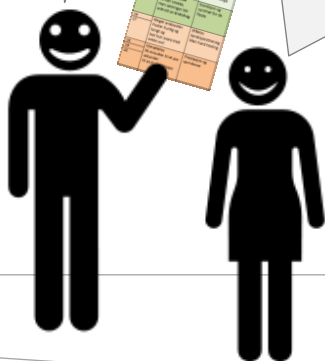
Hvorfor 3 x 3 intervall?

Bli kjent med intervalltrening. Målet er økt kondisjon ved å bedre hjertets og kroppens kapasitet

– kroppen «henter og bruker» oksygen mer effektivt.

Så 3 x 3 minutter med aktivitet på «snakkegrensen» der jeg blir lett andpusten og svett?

Ja, riktig, 13-15 på Borg-skala.
- Og aktiv pause med rolig aktivitet i 2-3 minutter mellom hver gang.



Oppskrift på 3 x 3 intervall

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

Hvordan	Tid	Borg-skala
1) Aktivitet på «snakkegrensen» Aktiv pause, rolig aktivitet	3 min 2-3 min	13-15 10-12
2) Aktivitet på «snakkegrensen» Aktiv pause, rolig aktivitet	3 min 2-3 min	13-15 10-12
3) Aktivitet på «snakkegrensen» Aktiv pause, rolig aktivitet	3 min 2-3 min	13-15 10-12
• Nedtrapping	valgfri tid	8-10

Din «Kom i Gang» treningsøkt 1

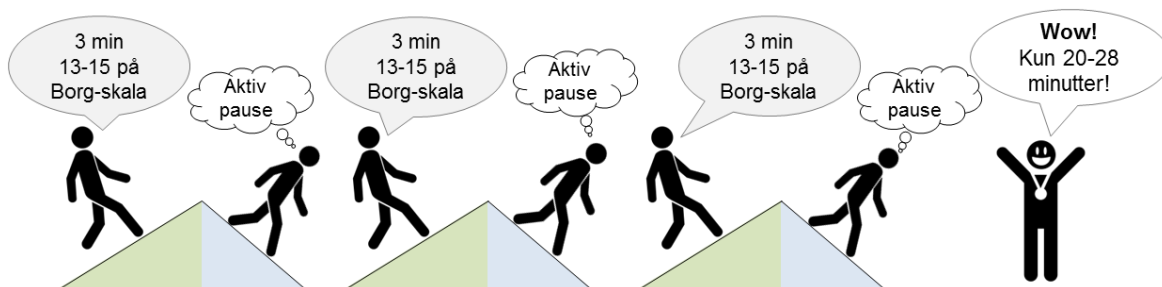
Borg-skala til egentrening

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
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	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	

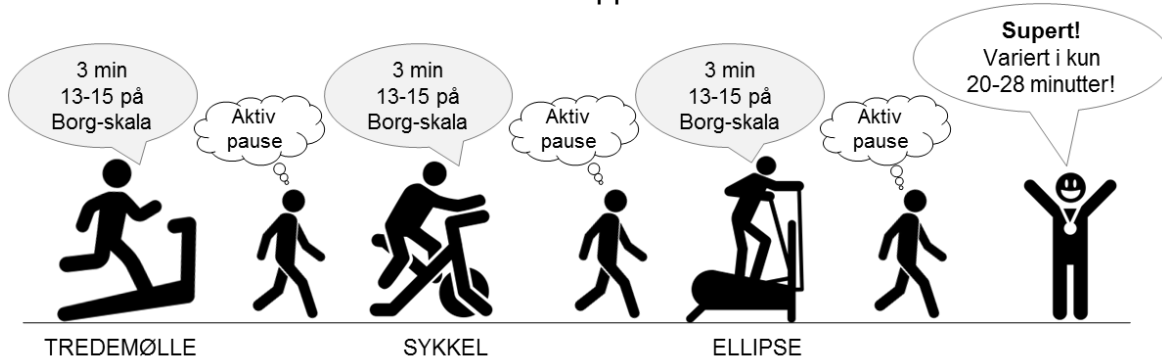
På 3 min intervallene dine kjenner du at intensiteten er på 13-15 på Borg-skala
– *du blir lett andpusten og svett.*

I aktive pauser (2-3 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...



... eller bruke ulike apparater innendørs.



BRA JOBBET!

Din «Kom i Gang» treningsøkt 2

Pyramideintervall
1-2-3-2-1

Din «Kom i Gang»
treningsøkt 2

Hva er pyramideintervall?

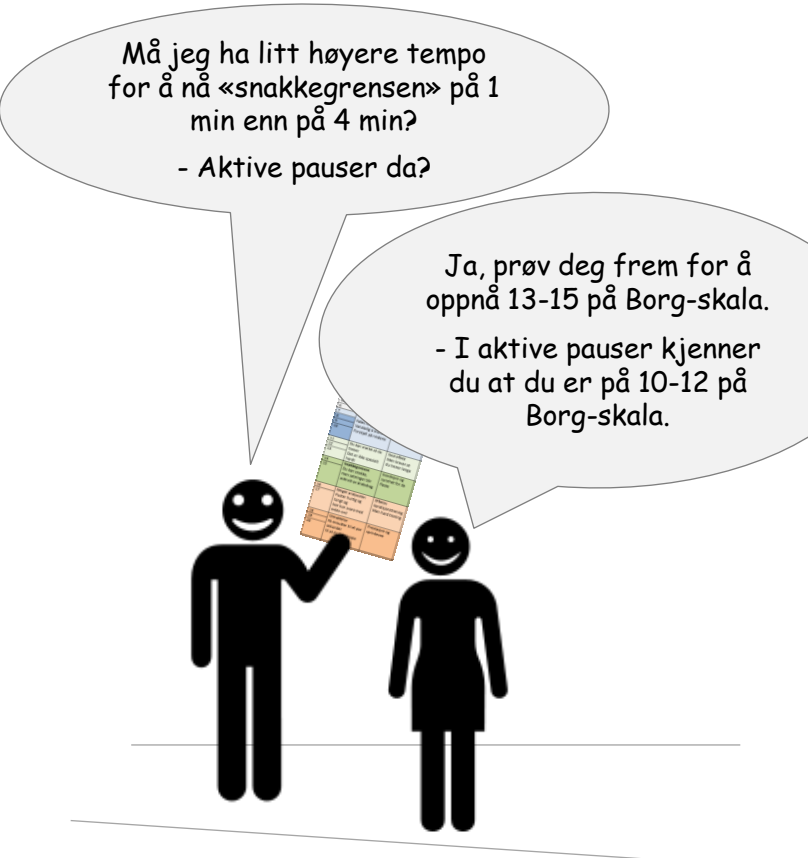
Trening der man arbeider i ulik tid på intervallene, denne økten i 1min, 2min, 3min, 2min og 1min.

Aktiv pause fra 1 til 3 min mellom hver gang.

Hvorfor pyramideintervall?

Bli kjent med intervalltrening. Målet er økt kondisjon ved å bedre hjertets og kroppens kapasitet

– kroppen «henter og bruker» oksygen mer effektivt.



Oppskrift på pyramideintervall 1-2-3-2-1

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

Hvordan	Tid	Borg-skala
1) Aktivitet på «snakkegrensen»	1 min	13-15
Aktiv pause, rolig aktivitet	1 min	10-12
2) Aktivitet på «snakkegrensen»	2 min	13-15
Aktiv pause, rolig aktivitet	1-2 min	10-12
3) Aktivitet på «snakkegrensen»	3 min	13-15
Aktiv pause, rolig aktivitet	1-3 min	10-12
4) Aktivitet på «snakkegrensen»	2 min	13-15
Aktiv pause, rolig aktivitet	1-2 min	10-12
5) Aktivitet på «snakkegrensen»	1 min	13-15
Aktiv pause, rolig aktivitet	1 min	10-12
• Nedtrapping	valgfri tid	8-10

Din «Kom i Gang» treningsøkt 2

Borg-skala til egentrening

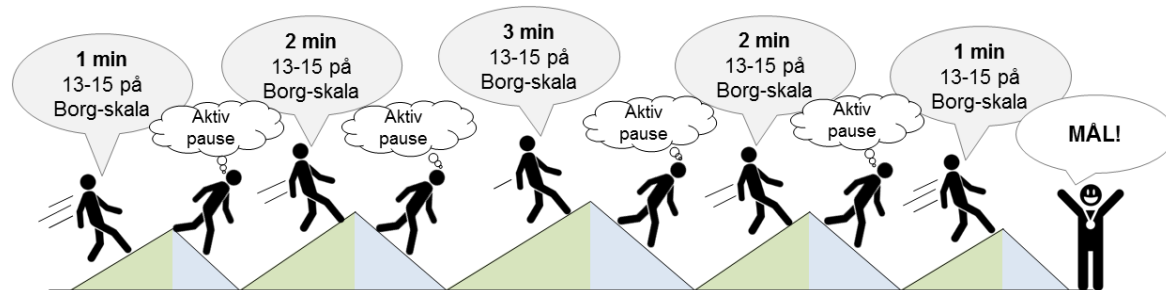
Borg Trinn	Opplevelse	Treningseffekt
6	Hvile	Ingen
7	Føles meget lett Vanskelig å merke Forskjell på nivåene	Oppvarming / Nedtrapping
8		
9		
10		
11	Du kan merke at du trener Det er ikke spesielt hardt	God effekt Men krever at du trener lenge
12		
13		
14	Snakkegrensen Du kan snakke, men setninger blir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

På intervallene dine kjenner du at intensiteten er på 13-15 på Borg-skala.
- Du kjenner at du blir lett andpusten

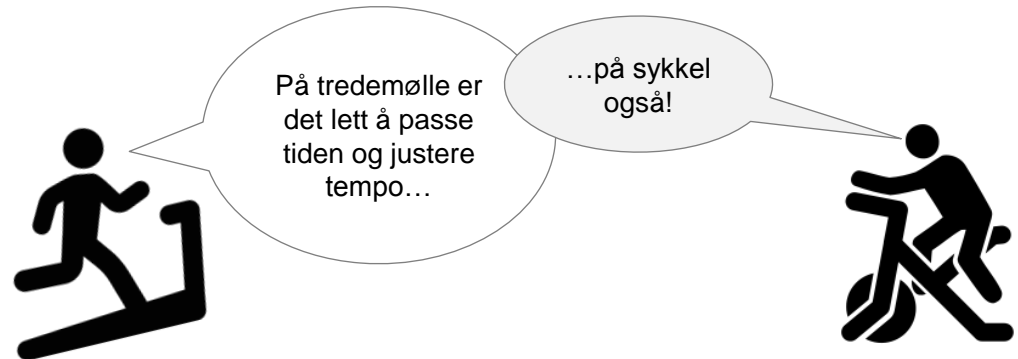
I aktive pauser kjenner du at intensiteten faller til 10-12 på Borg-skala.

Tips: Du må gjerne ha noe høyere tempo på 1 minutt intervallet enn 2 og 3 minutters intervallene for å oppnå riktig intensitet – altså «snakkegrensen».

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



... eller bruke et apparat innendørs.



VELDIG BRA!

Din «Kom i Gang» treningsøkt 3

Lett aktivitet
20-30 min

Din
«Kom i Gang»
treningsøkt 3

Hva er fysisk aktivitet som trening?

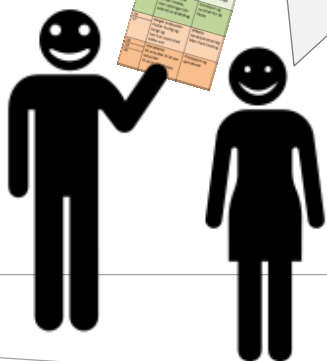
Når du er aktiv med mål om å opprettholde eller forbedre fysisk form eller helse, kan du kalle det trening.

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 20-30 minutter, uten å bli særlig andpusten, så har jeg trent?

Jø! Det er fint å øke **tid** og **intensitet** senere, men aktivitet for helsens skyld er trening...



Hvordan gjøre lett aktivitet i 20-30 minutter?

Lett aktivitet i 20-30 minutter kan gjøres på mange måter:

Du kan for eksempel

være aktiv i sammenhengende 20-30 minutter

eller

være aktiv i 10 minutter, ta pause i noen minutter for så å være aktiv i 10 minutter igjen - oppnå minst 20-30 minutter

du kan også

være aktiv i 15 minutter, ta noen minutter pause og deretter nye 15 minutter med aktivitet.

Din «Kom i Gang» treningsøkt 3

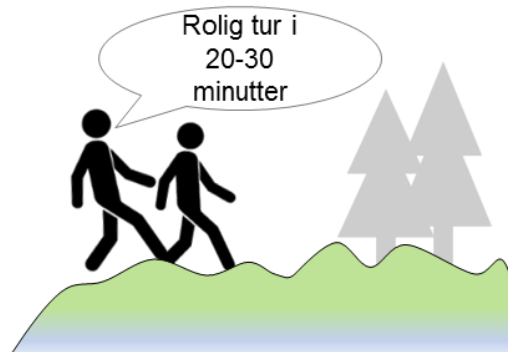
Borg-skala til egentrening

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	Snakkegrensen	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, du blir ikke særlig andpusten
- du kjenner 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...



VELDIG FINT !