

# 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.

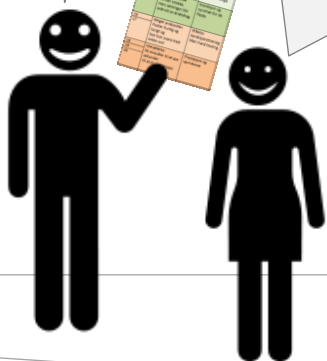
## Hvorfor 3 x 3 intervall?

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

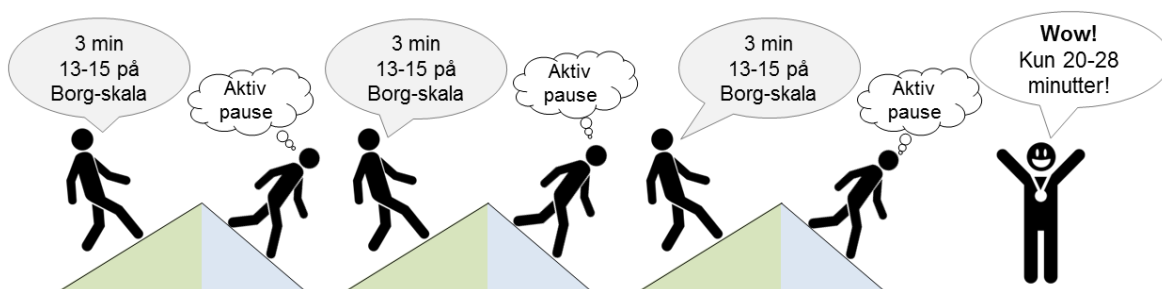
## Borg-skala til egentrening

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	

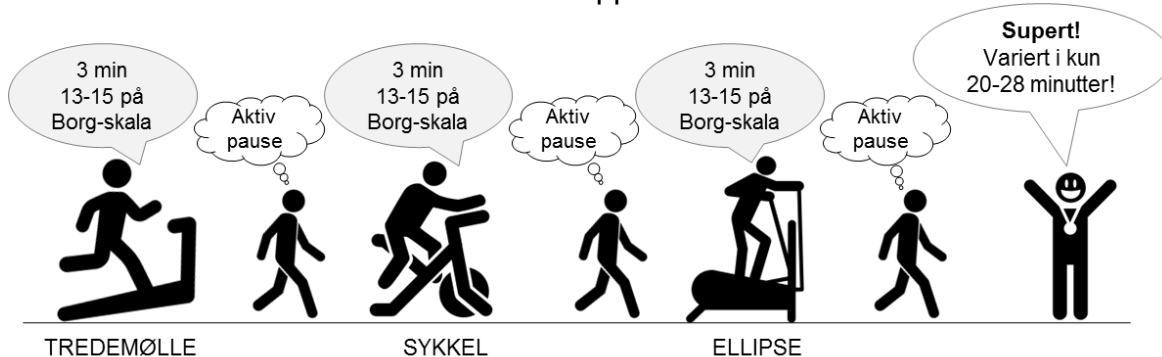
På 3 min intervallene dine kjenner du at intensiteten er på 13-15 på Borg-skala  
– *du blir lett andpusten og svett.*

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!**