

Din «Kom i Gang» treningsøkt 2

Pyramideintervall
1-2-3-2-1

Din «Kom i Gang»
treningsøkt 2

Hva er pyramideintervall?

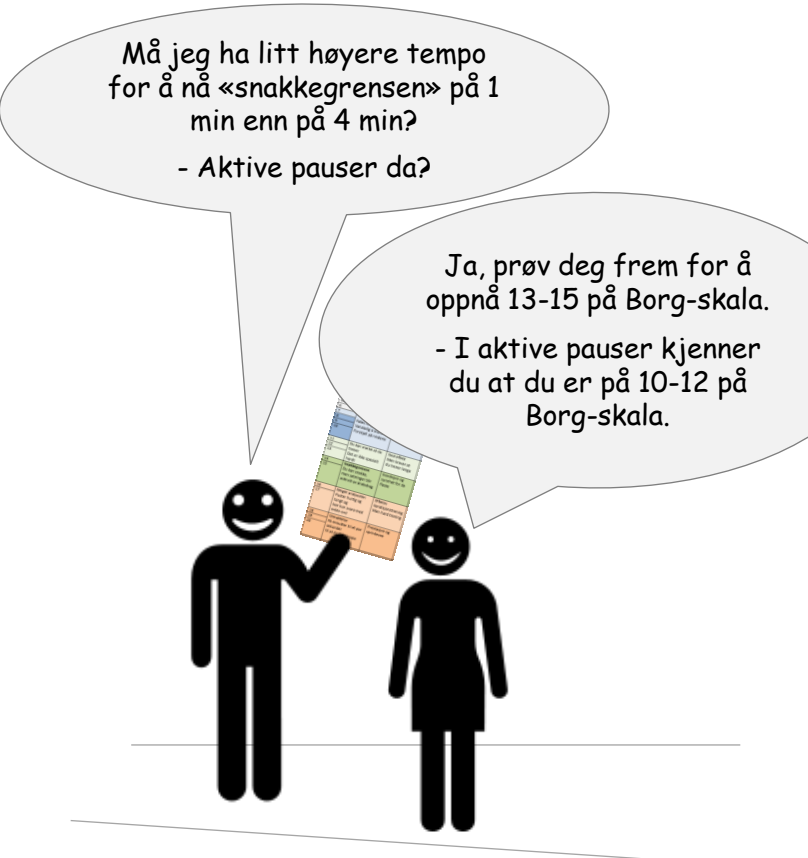
Trening der man arbeider i ulik tid på intervallene, denne økten i 1min, 2min, 3min, 2min og 1min.

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

Borg-skala til egentrening

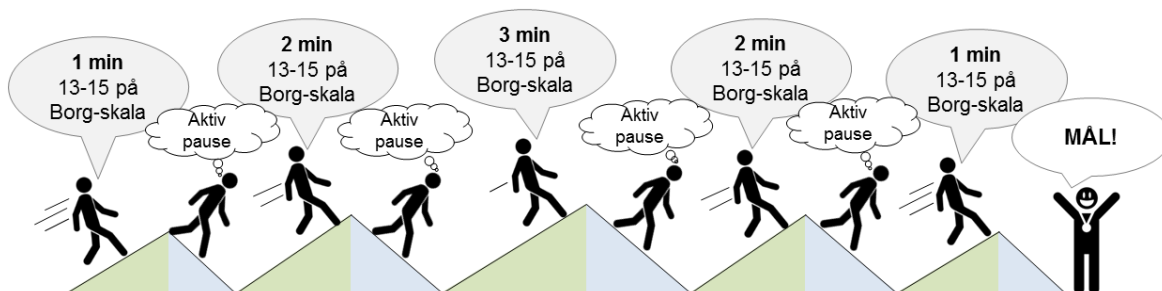
Borg Trinn	Opplevelse	Treningseffekt
6	Hvile	Ingen
7	Føles meget lett Vanskelig å merke Forskjell på nivåene	Oppvarming / Nedtrapping
8		
9		
10		
11	Du kan merke at du trener Det er ikke spesielt hardt	God effekt Men krever at du trener lenge
12		
13		
14	Snakkegrensen Du kan snakke, men setninger blir 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

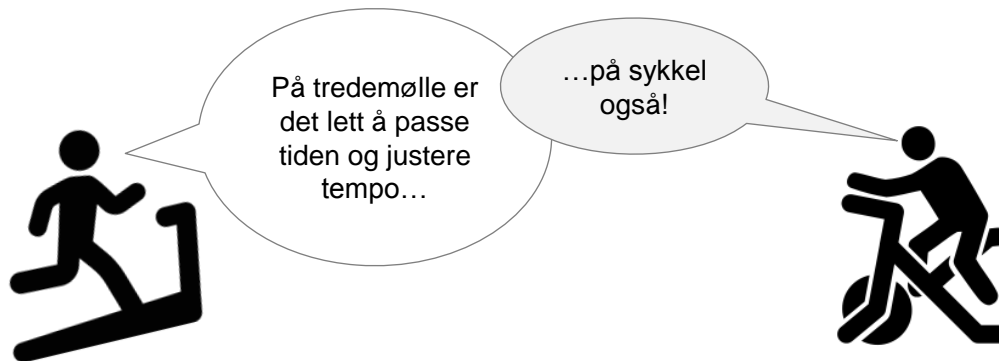
I aktive pauser kjenner du at intensiteten faller til 10-12 på Borg-skala.

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!