

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

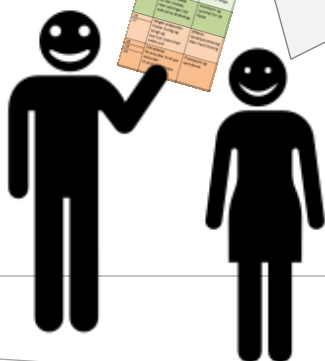
– kroppen «henter og bruker» oksygen mer effektivt.

Må jeg ha litt høyere tempo for å nå «snakkegrensen» på 1 min enn på 4 min?

- Aktive pauser da?

Ja, prøv deg frem for å oppnå 13-15 på Borg-skala.

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



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

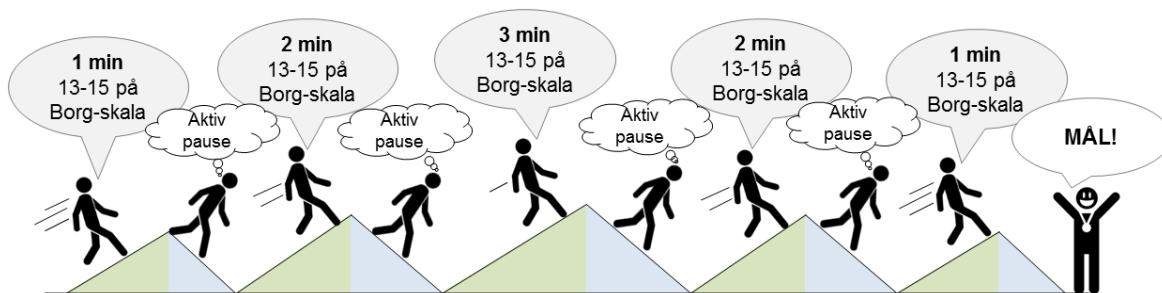
Borg Trinn	Opplevelse	Treningseffekt
6	Hvile	Ingen
7	Føles meget lett Vanskelig å merke Forskjell på nivåene	Oppvarming / Nedtrapping
8		
9		
10		
11	Du kan merke at du trener	God effekt Men krever at du trener lenge
12	Det er ikke spesielt hardt	
13		
14	Snakkegrensen	Kondisjon og sunnhet for de fleste
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 intervallene dine kjenner du at intensiteten er på 13-15 på Borg-skala.
- Du kjenner at du blir lett andpusten

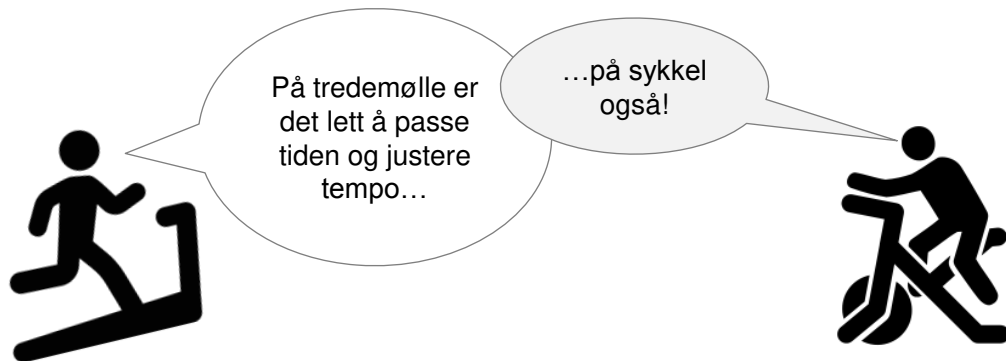
I aktive pauser kjenner du at intensiteten faller til 10-12 på Borg-skala.

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!