

Din «Godt i Gang Pluss+» treningsøkt 2

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

Din «Godt i Gang Pluss+»
treningsøkt 2

Hva er pyramideintervall?

Trening der man arbeider i ulike tider 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?

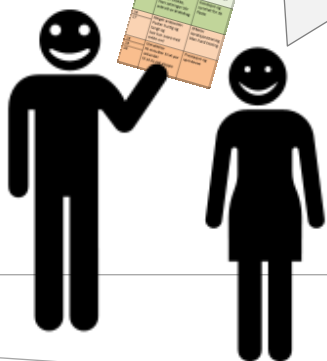
Variert utholdenhetstrening. Målet er økt kondisjon ved å bedre hjertets og kroppens kapasitet

– 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

Borg-skala til egentrening

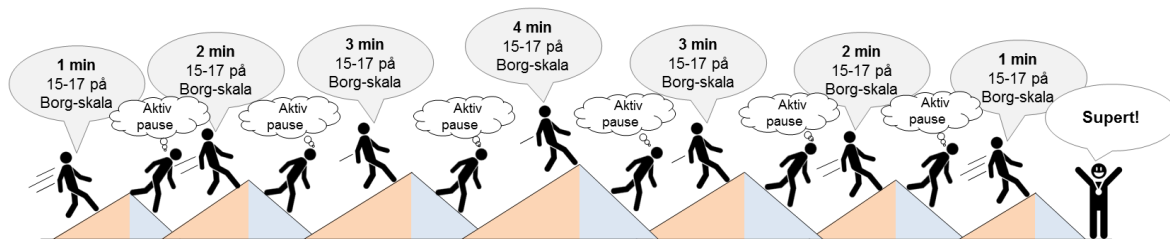
Borg Trinn	Opplevelse	Treningseffekt
6	Hvile	Ingen
7	Føles meget lett Vanskelig å merke Forskjell på nivåene	Oppvarming / Nedtrapping
8		
9		
10		
11	Du kan merke at du trener Det er ikke spesielt hardt	God effekt Men krever at du trener lenge
12		
13		
14	Snakkegrensen Du kan snakke, men setninger blir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

Er det ubehagelig å bli meget andpusten når du trener? Dette er helt normalt.
- juster tempo så blir du mer og mer trygg på å trene med denne intensiteten.

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.



På tredemøllen
økte jeg
stigningen litt for
å bli meget
andpusten...

...på
sykkelen
justerte jeg
motstanden!



UTROLIG BRA!