

Din «GOD KONDIS Pluss+» treningsøkt 2

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

Din «GOD KONDIS Pluss+»
treningsøkt 2

Hva er pyramideintervall?

Trening der man arbeider i ulik tid på intervallene, denne økten i 1min, 2min, 3min, 4min, 3min, 2min og 1min.

Aktiv pause fra 30 sek til 1,5 min mellom hver gang.

Hvorfor pyramideintervall?

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

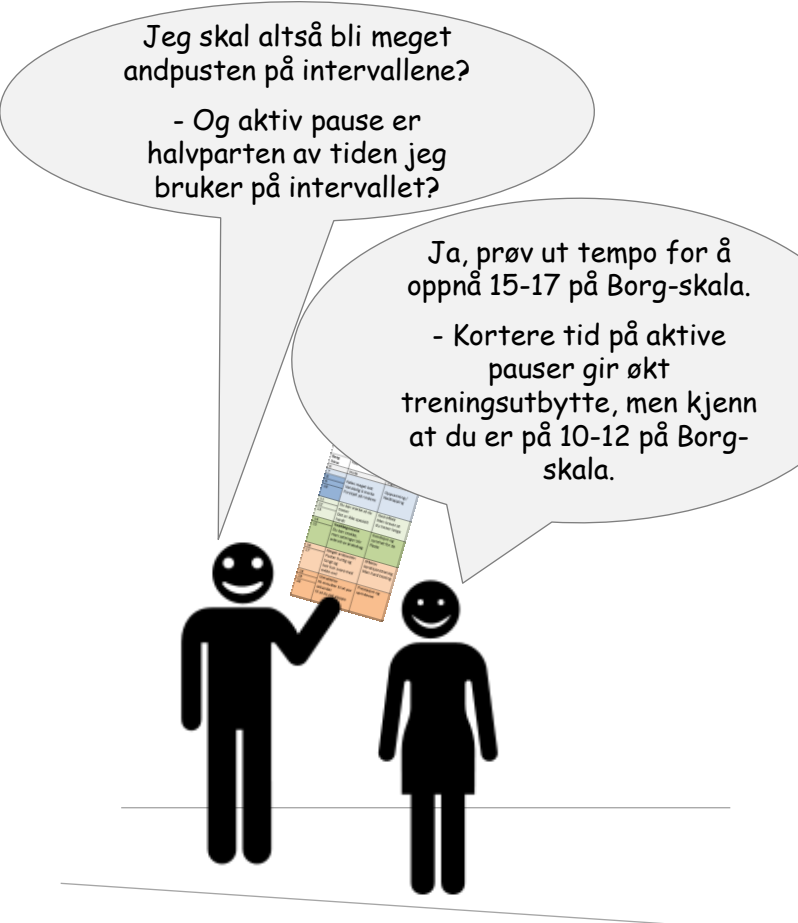
– kroppen «henter og bruker» oksygen mer effektivt.

Jeg skal altså bli meget andpusten på intervallene?

- Og aktiv pause er halvparten av tiden jeg bruker på intervallet?

Ja, prøv ut tempo for å oppnå 15-17 på Borg-skala.

- Kortere tid på aktive pauser gir økt treningsutbytte, men kjenn 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 30 sek	15-17 10-12
2) Aktivitet - <i>meget andpusten</i> Aktiv pause, rolig aktivitet	2 min 1 min	15-17 10-12
3) Aktivitet - <i>meget andpusten</i> Aktiv pause, rolig aktivitet	3 min 1,5 min	15-17 10-12
4) Aktivitet - <i>meget andpusten</i> Aktiv pause, rolig aktivitet	4 min 2 min	15-17 10-12
5) Aktivitet - <i>meget andpusten</i> Aktiv pause, rolig aktivitet	3 min 1,5 min	15-17 10-12
6) Aktivitet - <i>meget andpusten</i> Aktiv pause, rolig aktivitet	2 min 1 min	15-17 10-12
7) Aktivitet - <i>meget andpusten</i> Aktiv pause, rolig aktivitet	1 min 30 sek	15-17 10-12
• Nedtrapping	valgfri tid	8-10

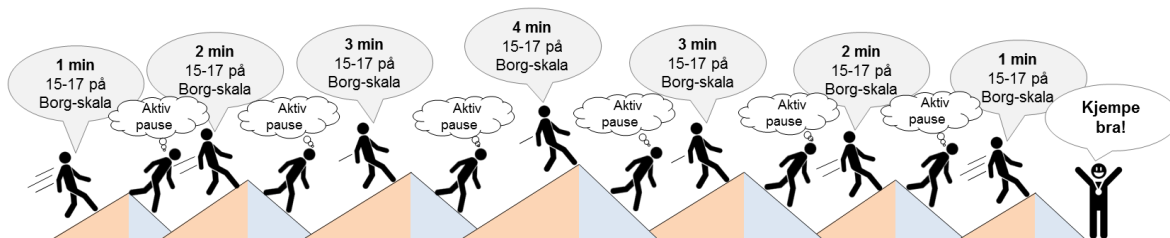
Borg-skala til egentrening

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	God effekt Men krever at du trener lenge hardt
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 Puster hurtig og tungt og kan kun svare med enkle ord	Effektiv kondisjonstrening Men hard trening
17		
18	Utmattelse	Prestasjon og sprintevne
19	Få minutter til et par sekunder til at du må stoppe	
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.

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.



SUPERT!