

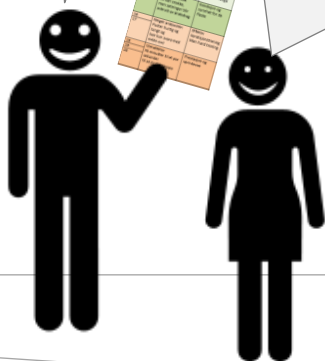
Intervall 4 x 4

«Er godt i gang»

Nivå 3

Så 4 x 4 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.



Hva er 4 x 4 intervall?

Trening der man er aktiv i jevnt tempo i 4 sammenhengende minutter.

Dette gjøres 4 ganger, med 2-3 minutter aktiv pause mellom hver gang.

Hvorfor 4 x 4 intervall?

Bli mer kjent med hvordan en 4 x 4 intervalltrening foregår. Målet er å prøve ut hvordan et ekstra minutt per intervall og føle det på kroppen.

Oppskrift på 4 x 4 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 | 4 min 1-4 min | 13-15 8-11 |
| 2) Aktivitet på «snakkegrensen» Aktiv pause, rolig aktivitet | 4 min 1-4 min | 13-15 8-11 |
| 3) Aktivitet på «snakkegrensen» Aktiv pause, rolig aktivitet | 4 min 1-4 min | 13-15 8-11 |
| 4) Aktivitet på «snakkegrensen» Aktiv pause, rolig aktivitet | 4 min 1-4 min | 13-15 8-11 |
| * 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 kondisjons trening Men hard trening |
| 17 | | |
| 18 | | |
| 19 | Utmattelse Få minutter til et par sekunder til at du må stoppe | Prestasjon og sprintevne |
| 20 | | |

På 4 min intervallene dine kjenner du at intensiteten er på 13-15 på Borg-skala
– du blir lett andpusten og svett.

I aktive pauser (1-4 min) kjenner du at intensiteten faller til 8-11 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.

