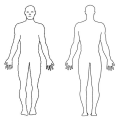
Lang intervall (4x4)

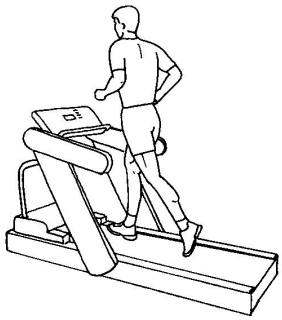
For trening av utholdenhet/kondisjon/kondis

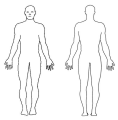


1. Løpebånd 1

Du kan velge et program og starte løpebåndet, eller bare trykke start. For å endre hastigheten trykk pluss/minus og for å endre stigningen trykk pil opp/pil ned. For å avslutte trykk stopp.

Oppvarming: 6-10 min

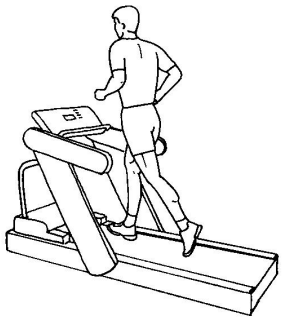


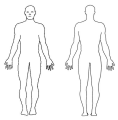


2. Arbeidsperiode 1

Du kan velge et program og starte løpebåndet, eller bare trykke start. For å endre hastigheten trykk pluss/minus og for å endre stigningen trykk pil opp/pil ned. For å avslutte trykk stopp.

Tid: 4 min, Puls: 85-95 %

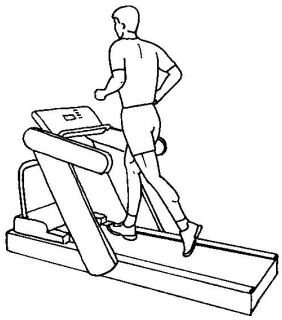


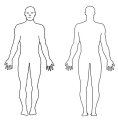


3. Aktiv pause

Du kan velge et program og starte løpebåndet, eller bare trykke start. For å endre hastigheten trykk pluss/minus og for å endre stigningen trykk pil opp/pil ned. For å avslutte trykk stopp.

Tld: 3 min, Puls: 70 %



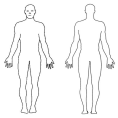


4. Arbeidsperiode 2

Du kan velge et program og starte løpebåndet, eller bare trykke start. For å endre hastigheten trykk pluss/minus og for å endre stigningen trykk pil opp/pil ned. For å avslutte trykk stopp.

Tid: 4 min, Puls: 85-95 %

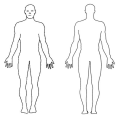
Vis video



5. Aktiv pause

Du kan velge et program og starte løpebåndet, eller bare trykke start. For å endre hastigheten trykk pluss/minus og for å endre stigningen trykk pil opp/pil ned. For å avslutte trykk stopp.

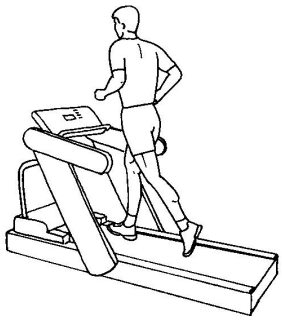
Tid: 3 min, Puls: 70 %

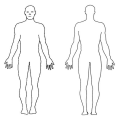


6. Arbeidsperiode 3

Du kan velge et program og starte løpebåndet, eller bare trykke start. For å endre hastigheten trykk pluss/minus og for å endre stigningen trykk pil opp/pil ned. For å avslutte trykk stopp.

Tid: 4 min, Puls: 85-95 %

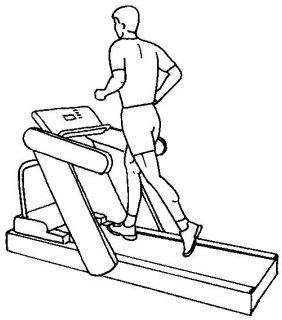


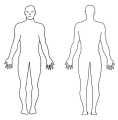


7. Aktiv pause

Du kan velge et program og starte løpebåndet, eller bare trykke start. For å endre hastigheten trykk pluss/minus og for å endre stigningen trykk pil opp/pil ned. For å avslutte trykk stopp.

Tid: 3 min, Puls: 70 %



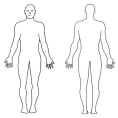


8. Arbeidsperiode 4

Du kan velge et program og starte løpebåndet, eller bare trykke start. For å endre hastigheten trykk pluss/minus og for å endre stigningen trykk pil opp/pil ned. For å avslutte trykk stopp.

Tid: 4 min, Puls: 85-95 %

Vis video



9. Aktiv pause

Du kan velge et program og starte løpebåndet, eller bare trykke start. For å endre hastigheten trykk pluss/minus og for å endre stigningen trykk pil opp/pil ned. For å avslutte trykk stopp.

Tid: 3 min, Puls: 70 %

Vis video