




# HJERTE LØFTET

Samhandling for forebygging av hjerte- og karsykdom

**Intervalltrening: 37-43 minutt**

Hva	Hvordan	Tid	Intensitet	Hvorfor
Oppvarming	Start med å gå rolig, øk intensiteten etter hvert. Mot slutten skal du være svett og litt andpusten.	10 min	Borg 9-13	Øke motivasjon, forberede kroppen på belastningen som kommer.
Utholdenhetstrening 	Løpe på flat mark/gå i motbakke Gå/gå ned over Løpe på flat mark/gå i motbakke Gå/gå ned over Løpe på flat mark/gå i motbakke Gå/gå ned over Løpe på flat mark/gå i motbakke	4 min 2-4 min 4 min 2-4 min 4 min 2-4 min 4 min	Borg 15-17 Borg 13-11	Bedre utholdenhet Restitusjon
Nedtrapping	Gå rolig hjem.	5 min	Borg 11-6	Restitusjon/korte ned tiden det tar å hente seg inn etter treningsøkten.