



HJERTE LØFTET

Samhandling for forebygging av hjerte- og karsykdom

Korte intervaller: 30-45 min

| Hva | Hvordan | Tid/Antall arbeidsperioder | Intensitet | Hvorfor |
|------------------------------------|---|----------------------------|--|--|
| Oppvarming | Gå rolig, gjerne i lett terreng med økende intensitet | 10 – 15 min | Borg 9-13 | Øke motivasjonen, forberede kroppen på belastningen som kommer |
| Hoveddel: korte intervaller | Løp så fort du klarer mellom to lyktestolpe, gå til neste. Begynn med 10 arbeidsperioder og øk med en for hver uke til du klarer 30. Neste skritt er ev å løpe mellom to stolper før pause. | 10 – 30 arbeidsperioder | Arb.-periode: Borg 15-17 Pause: Borg 13-9 | Bedre utholdenhet. |
| Nedtrapping | Rolig gange | 5 – 10 min | Borg: 11-9 | Korte ned restitusjonstiden –tilførsel av næringsstoffer og fjerne avfallsstoffer. |