
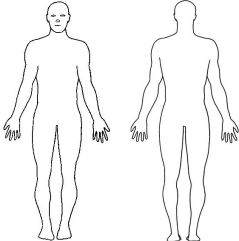

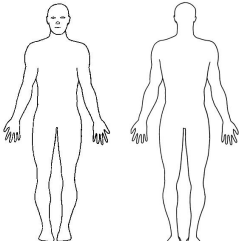


Utholdenhet, SUM 13 år

Gjennomfør begge økten hver uke.

Exercise	Illustration	Focus	Exercise data	Comments
1 - Langkjøring			Intensity: Medium	Oppvarming: Ikke behov. Hoveddel: Løp sammengående i 30 min. Intensitet: Prøt tempo. Siste 10 min kan du øke tempo, slik at du "bare klarer å prate korte setninger".
2 - Langintervall			Intensity: Medium	Oppvarming: 10 min rolig jogg. Hoveddel: Løp 5 min, gå 1 min. 6 repetisjoner. Intensitet: klarer å prate korte setninger, men puster godt.



[See video of your exercises](#)