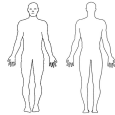


Økt 1 gjennomføres som utholdenhetsøkt nr.1. hver uke.  
Økt 2 og 3 gjennomføres annenhver gang som utholdenhetsøkt nr.2 hver uke.

Økt 2 gjennomføres ved at du løper 90 sek i én retning. Der har du en "gående" pause i 30 sek, før du så løper tilbake til start. Slik fortsetter du. Frem og tilbake tilsvarer 2 repetisjon.



### 1. Pyramideintervall 5-4-3-2-1-2-3-4-5

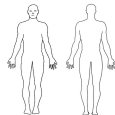
#846

Pyramideintervall:  
5min - 4min - 3min - 2min - 1min - 2min - 3min - 4min - 5 min  
1 min pause mellom hver arbeidsperiode.

Oppvarming: 10 min rolig jogg.

Intensitet: varierer ut fra arbeidsperioden, der intensiteten er lav ved 5min arbeidsperiode, og høy ved 1min arbeidsperiode.

Du skal prøve å holde så høy fart som mulig ut fra din form. Men uavhengig av farten, så er det viktigste at du fullfører alle intervallene.



### 2. Langintervall 12 stk med 90sek/30sek

#846

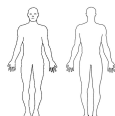
Oppvarming: 15 min løp hvor du øker tempo siste 3 min.

Hoveddel: (2x6x90/30sek) 2 x 6 = 12 løp med 90 sek arbeidsperiode, og 30 sek gående pause. 3 min pause mellom settene.

Intensitet: Høy.

Subjektiv følelse: Presser ganske hardt. Kan si enkle ord, men hiver litt etter pusten.

**Intensity: 85 %**



### 3. Motbakkeløp 15 stk á 40m,

#846

Oppvarming: 10 min løp, hvor du øker farte siste 5 min (til samme fart som du skal løpe intervaller med). 3 stigningsløp på 40 m hver.

Hoveddel: 15 stk motbakke-løp á 40m . Pause tilsvarer å gå rolig tilbake til start.

Intensitet: Høy/svært høy. Subjektiv følelse: Presser hardt. Kraftig pusting, og du klarer ikke snakke med andre.

**Intensity: 90 %**

