
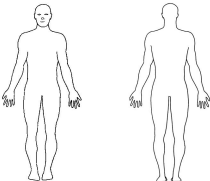

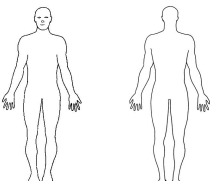

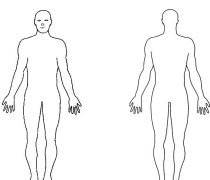


## NHF Region SørVest, 15 år. Utholdenhet.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Langkjøring (kontinuerlig arbeid)			Intensitet: Middels	Oppvarming: er en del av hoveddelen Hoveddel: 35 min. Intensitet: svært lav/lav. Subjektiv følelse: rolig og behagelig pratetempo/relativt uanstrengt pratetempo.
2 - Langintervall (4x4min)			Intensitet: Høy	Oppvarming: 10 min løp hvor du øker tempo siste 3 min (til samme fart som du skal løpe intervaller med). Hoveddel: 4 min løp, 2 min pause (tilsvarer 1 gang). Gjennomføres 4 ganger. Intensitet: Høy. Subjektiv følelse: Presser ganske hardt. Kan si enkle ord, men hiver litt etter pusten.
3 - Kortintervall (45sek/15sek)			Intensitet: Høy	Oppvarming: 15 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: 45 sek løp, 15 sekund pause (tilsvarer 1 repetisjon). Gjennomføres totalt 16 ganger ved 2 serier og 8 repetisjoner i hvert løp. 3 min pause mellom seriene. Intensitet: Høy/svært høy. Subjektiv følelse: Presser hardt. Kraftig



[Se video av øvelsene](#)