

Økt 6. Langkjøring (frivillig)

Oppkjøring 2.periode: 1. juli – 7. august:

- Sted: Utendørs (helst ikke asfalt, gjerne i naturen)
- Fysisk fokus: Grunnleggende kondisjonstrening

Aktivitet: 45-60 minutter langkjøring.

Intensitet: sone 1-2, 60-80% av makspuls, pratetempo.

Oppvarming: Start med å gå de første 3 minuttene, rolig jogg de neste 5 minuttene.

Avslutning: Lett uttøying.