

Konditionstræning med Speedwalk

Udover dine øvelser, anbefaler jeg, at du også laver konditionstræning. Men bare rolig, det behøver slet ikke tage oceaner af tid.

Konditionstræningen kan fint bestå af effektiv Speedwalk med indlagte pulsintervaller, som du kan lave, mens du går med barnevognen.

Husk et stopur, et pulsur eller en mobiltelefon, der kan bippe, når du skal skifte interval. Et almindeligt armbåndsur kan også bruges; Så skal du bare selv huske, hvornår dine intervaller skifter. Sæt armbåndsuret på barnevognsstyret, så det er lettere at se.

Hvis du vil variere din konditionstræning, så kan den i princippet bestå af, hvad som helst, der får din puls op i 20-30 minutter ad gangen. Det kan f.eks. være cykling, løb, svømning, spinning eller aerobic.

Brug intervalprogrammet her til højre 2-3 x pr. uge. Når du er klar til det, jogger/løber du i pulsintervallerne.

Det er vigtigt, at du virkelig bliver forpustet. Det skal ikke blive for tilbagelænet ... så indfinder resultaterne sig ikke. Giv den alt, hvad den kan trække i pulsintervallerne for at få forbrændingen op. Du skal være så forpustet, at det er svært at snakke naturligt.



Speedwalk med pulsintervaller, Niveau 2

Opvarmning: Gå ca. 3 minutter i normalt tempo.

Interval A (pulsinterval): 1 minut med fuld skrue. Gå så hurtigt, du kan, så du bliver meget forpustet.

Interval B (aktiv pause): 1 minut i lidt roligere tempo, så du får vejret igen.

Kør Interval A og B i alt 4 gange = 8 minutter

Interval C (pulsinterval): 2 minutter med fuld skrue. Gå så hurtigt du kan, så du bliver meget forpustet.

Interval D (aktiv pause): 30 sekunder i lidt roligere tempo, så du får vejret igen.

Kør Interval C og D i alt 3 gange = 8,5 minut

Nedkøling: Gå roligt i ca. 3 minutter.

Samlet tid: 22,5 minut

Stræk ud for lægge, haser og lår til sidst.