



Kom i form med speedwalk



Af Thora fra
Superfit Mor

Udover øvelserne for din kerne, anbefaler jeg, at du også laver konditionstræning. Når du forbedrer din kondition høster du de mange sundhedsmæssige fordele ved at få pulsen op – og du futter babykiloene af. Og 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, dans eller aerobic.

Brug intervalprogrammet her under 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.

Sådan gør du

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.

Lav et par stræk for dine lægge, lår og haser til sidst.

SUPERFIT MOR

SPEEDWALK TRÆNINGSPAS

TIDSLINIE

