

## Løb – KIF Akademiet

### Intervaller:

1. 4x4 (4min arbejde x 2min aktiv pause) (Pulszone 4 - 80-90 procent)
2. 2x 15-20x 20x10 (20sek arbejde x 10sek aktiv pause) (Pulszone 5 - 90-100 procent)
3. 10x 30, 20, 10 sekunder (30%, 60%, 90-100%) (Pulszone 5 - 90-100 procent)
4. 3x8min (8min arbejde x 4min aktiv pause) (Pulszone 3 - 70-80 procent)
5. 4x6min (6min arbejde x 3min aktiv pause) (Pulszone 3 - 70-80 procent)
6. 5x5 (5min arbejde x 2,5min aktiv pause) (Pulszone 3 - 70-80 procent)
7. 6x3 (3min arbejde x 1min aktiv pause) (Pulszone 4 - 80-90 procent)
8. 12x40 (40sek arbejde x 20sek aktiv pause) (Pulszone 4 - 80-90 procent)
9. 15x1 (1min arbejde x 30sek aktiv pause) (Pulszone 5 - 90-100 procent)
10. 8x bakkeintervaller (15-20 meter x langsom gang ned af bakken) (Pulszone 5 - 90-100 procent)
11. 10x2 (2min arbejde x 1min aktiv pause) (Pulszone 4 - 90 procent)
12. 3x 6x40 meters løb (40meter sprint x 20sek pause x 2min pause) (Pulszone 4 – 90 procent)