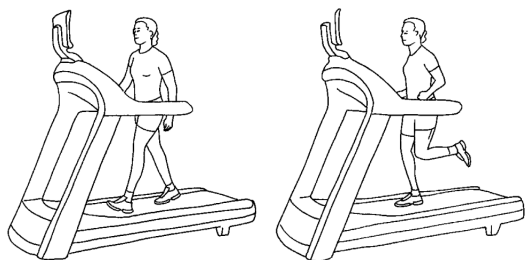


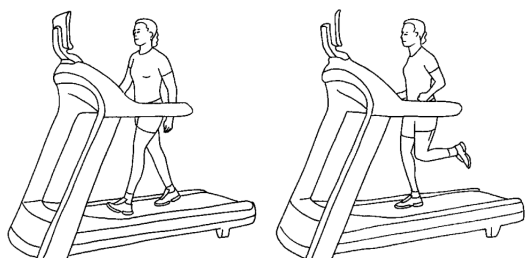
Kombinasjonstrening trening, også kjent som "concurrent training", er en treningsmetode som kombinerer både styrketrening og kondisjonstrening i samme treningsøkt eller treningsplan. Målet er å forbedre både styrke, utholdenhet og andre fysiske egenskaper samtidig, noe som er gunstig for enkeltpersoner som ønsker å forbedre sin generelle fysiske form på flere områder samtidig. Ved å integrere ulike treningsformer, kan man oppnå en mer allsidig og effektiv treningsrutine.



### Tredemølle - oppvarming

Trykk Quick start. Juster hastighet og motbakke.

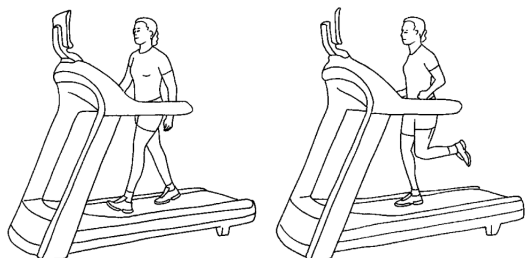
**Varighet: 10 min 0 sek, Hastighet: Km/t**



### Tredemølle - intervall (kort)

Trykk Quick start. Juster hastighet og motbakke.

**Varighet: 1 min 30 sek, Sett: 15, Pause: 30 sek**



### Tredemølle - nedtrapping

Trykk Quick start. Juster hastighet og motbakke.

**Varighet: 5 min 0 sek, Hastighet: Km/t**

