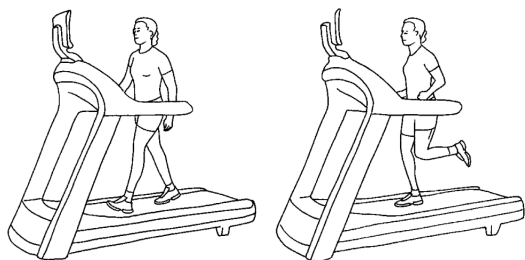


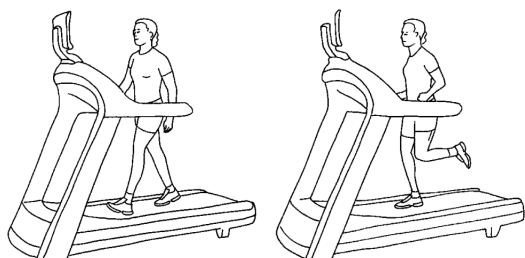
Kombinasjonstrening trening, også kjent som "concurrent training", er en treningsmetode som kombinerer både styrketrening og kondisjonstrening i samme treningsøkt eller treningsplan. Målet er å forbedre både styrke, utholdenhet og andre fysiske egenskaper samtidig, noe som er gunstig for enkeltpersoner 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.

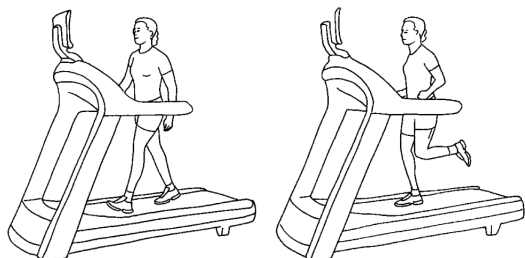
Varighet: 10 min 0 sek, Hastighet: Km/t



Tredemølle - intervaller

Trykk Quick start. Juster hastighet og motbakke.

Varighet: 6 min 0 sek, Sett: 4 , Pause: 1 min 0 sek



Tredemølle - nedvarming

Trykk Quick start. Juster hastighet og motbakke.

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

