

Guide til intervaltræning – Endorfiner.dk

Tre effektive metoder i intervaltræning

- 1. Lange intervaller med lang pause:** Løb i 2-5 minutter i højt tempo, efterfulgt af en længere pause. God til at bygge udholdenhed og forbedre din evne til at holde et højt tempo.
- 2. Korte intervaller med kort pause:** Løb 20-60 sekunder med korte pauser imellem. Perfekt til at opbygge hastighed og forbrænde kalorier.
- 3. Kombination af begge:** Variér din træning med både lange og korte intervaller for at få det bedste fra begge verdener.

Tips til opvarmning og motivation

Opvarmning: Start altid med 5-10 minutters gang eller let jogging. Det forbereder kroppen og reducerer skadesrisikoen.

Motivation: Sæt små mål, lyt til musik, og træn sammen med andre. Husk, at selv korte træningspas gør en forskel!

4 ugers intervalprogram for begyndere

Uge	Træningsindhold
Uge 1-2	Opvarmning: 5-10 minutter 6 x [30 sekunder løb / 90 sekunder gang] Nedkøling: 5 minutter
Uge 3	Opvarmning: 5-10 minutter 6-8 x [45 sekunder løb / 75 sekunder gang] Nedkøling: 5 minutter
Uge 4	Opvarmning: 5-10 minutter 8 x [1 minut løb / 1 minut gang] Nedkøling: 5 minutter

Intervaltræning er en effektiv vej til bedre form og mere energi – og det kan tilpasses alle niveauer. Brug denne guide som dit udgangspunkt, og mærk forskellen allerede efter få uger. Hos **Endorfiner.dk** hepper vi på dig!