

# Konditionsträning

## Kom-i-gångprogram Jogging / Löpning

1. Dela in konditionspasset på 30 min i 3 lika stora delar om 10 min vardera.
2. Börja med att jogga 2 minuter och gå 8 minuter. Upprepa 3 gånger = 30 min.
3. Upprepa konditionspasset 3 gånger i veckan tills du upplever det bekvämt.
4. Öka genom att jogga 4 minuter och gå 6 minuter. Upprepa 3 gånger = 30 min.
5. Upprepa konditionspasset 3 gånger i veckan tills du upplever det bekvämt.
6. Fortsätt med ovan princip tills du kan jogga eller löpa 30 minuter i ett sträck.

