



Trening på tredemølle.

Tredemøllen er et nyttig treningsapparat for flere typer trening; oppvarming, mosjon, utholdenhetstrening og hurtighet.

Du kan selv legge opp de ulike treningsøktene gjennom manuell styring av møllecomputeren, eller du kan velge mellom treningsprogrammene som er forhåndsdefinert på computeren.

Alle Sportsmaster tredemøller leveres med Polar pulsmottaker som gjør at du kan trene med pulsbelte og lese av pulsen på computerdisplayet. Dette gjør treningskontrollen enklere..

Her følger enkle tips hentet fra en artikkel skrevet av Ingrid Kristiansen, hvor ulike forslag til treningsprogram presenteres. Hva som er riktig belastning i hver økt, er selvfølgelig avhengig av alder, form og hvilke mål du har med treningen.

Progressiv langtur

- Oppvarming, rolig 10 – 15 min.
- Øk farten til et raskere men "behagelig" nivå; 4.30 – 5.00 min / km avhengig av form og alder. Hold tempo i 5 minutter.
- Øk farten med 0,1 min / km, løp nye 5 minutter i dette tempoet.
- Øk farten igjen med nye 0,1 min / km, løp 5 minutter.
- Fortsett å øk farten med 0,1 min / km i 5 minutters intervaller til pulsen når 70 % av treningsgrensen (max.puls – hvilepuls) x 70 % - hvilepuls).
- Senk farten til 5.00 – 6.00 min / km, rolig nedjogging 10 – 15 minutter.

Hurtig langtur

- Oppvarming, rolig 10 – 15 min
- 10 km i hurtig langtur tempo, tilsvarende ca 70 - 75 % av treningsgrensen (farten varierer naturlig nok med form/alder; 3.30 – 4.30 min / km.
- Nedjogging 10 minutter i rolig tempo.

Opp og nedtrening

- Oppvarming, rolig 15 min
- 5 minutter i 4.15 – 4.30 min / km
- 10 minutter i relativt hurtig tempo; 3.30 – 3.50
- 5 minutter i 4.15 – 4.30 min / km
- 10 minutter i relativt hurtig tempo; 3.30 – 3.50
- 5 minutter i 4.15 – 4.30 min / km
- 10 minutter i relativt hurtig tempo; 3.30 – 3.50
- 5 minutter i 4.15 – 4.30 min / km
- Nedjogging 10 minutter i rolig tempo

Fartslek

- Oppvarming, rolig 15 minutter
- Drag 8 minutter, pause 4 minutter i joggefart
- Drag 6 minutter, pause 3 minutter i joggefart

- d. Drag 4 minutter, pause 2 minutter i joggefart
- e. Drag 3 minutter, pause 1.30 minutter i joggefart
- f. Drag 2 minutter, pause 1 minutt i joggefart
- g. Drag 1 minutt
- h. Nedjogging 10 minutter i rolig tempo