

Springa intervaller

För att få omväxling i löpningen brukar jag varva lugna distanspass med hårda intervallpass.

Det är både utvecklande och roligt att variera intensiteten mellan olika träningspass. Om man är ovan att träna intervaller kan man prova

att springa enminutare!

Det gör man genom att öka tempot i en

minut och sedan springa lugnare i

en minut och sedan öka igen. Prova att

göra 3 stycken första gången och prova 4 veckan därpå.

Intervallträning kan vara roligt att göra både i grupp och ensam –

och kanske med någon riktigt bra musik i lurarna?



*Anna
Malvina
Svennung
kom 7:a i rodd på
VM 2015 och är
Arlas hälsocoach
med fokus på kost
och träning.*

*Läs mer om kost
och hälsa på
arla.se/halsa*

NYHET FÖR DIG I FARTEN!



Nu finns Arlas drickkvarg också som Blåbär & Svartvinbär.

Den påminner om drickyoghurt, men är gjord på mild kvarg. Med hög proteinhalt ger den musklerna rätt byggstenar. Perfekt och gott när du är på språng.