

# Genomgång – Vad vet vi om puls

- Maxpuls
- Vilopuls
- Förändring och påverkan
- Steady-state
- Syreskuld
- Olika typer av konditionsträning (låg-medel-högintensivt)
- Borgskalan och upplevd ansträngningsnivå

# Station 1 – Step up

- Gå i samma frekvens under hela tiden
  - Hitta din "Steady state"
- Läs frågorna på uppgiftspappret innan du börjar

# Station 2 – Lätt löpning

- Jämn löpning
- Försök hitta ett tempo där pulsintervallet ligger mellan 120-130
  - Läs frågorna på uppgiftspappret innan du börjar

# Station 3 – Bomsadel

- Hoppa över bomsadlarna
  - Hög intensitet
- Samma intensitet under hela tiden
- Läs frågorna på uppgiftspappret innan du börjar

# Station 4 – Tjockmatta

- Gå/trampa i samma frekvens hela tiden
- Trampa kraftfullt och med ganska hög frekvens
- Läs frågorna på uppgiftspappret innan du börjar

# Station 5 – Pulssänkning

- Ligg på rygg på mattan
- Försök sänka din puls till så lågt värde som möjligt
- Läs frågorna på uppgiftspappret innan du börjar

# Station 6 – 90 grader

- Sitt i samma ställning hela tiden (statiskt)
- Ryggen mot väggen och inga händer på knäna
- Läs frågorna på uppgiftspappret innan du börjar

# Station 7 – Golvövning cykla

- Ligg på rygg på mattan
- Cykla med benen i luften utan att fötterna rör marken
  - Samma frekvens under hela tiden
- Läs frågorna på uppgiftspappret innan du börjar