



Illustrationer er fra [www.excorlive.com](http://www.excorlive.com)

### Eksempel på et træningspas:

- Skift mellem øvelser der træner kondition og styrke.
- 40 sekunders arbejde og 20 sekunders pause (brug pausen til at skifte øvelse).
- Gentag programmet tre gange. Skru tempoet op for hver omgang.
- Anvend musik og mål tid på intervallerne.