



På G!





Vilken Underbart  
Vacker höst vi har!  
Fortfarande!





31 km blir det idag.  
Stor sväng runt Rössjön.  
**250 meter uppför.**



Härligt!





När jag satt inne  
och gjorde i ordning  
eftermiddagens  
föreläsning på  
Erikslund så fick jag  
en Fantastiskt  
Hälsning från Min  
Man!





Hur kan Vi få ut  
mer av våra  
träningsspass!  
Mer Pulsbaserad  
träning.

# Lyssna på Ditt



- Att träna Pulsbaserat
  - Ger kunskap om hur kroppen svarar på träning
  - Ger återkoppling på hur konditionen förbättras
  - Talar om när du tränar för mycket eller har en infektion på gång.

Physio**craft**

## Träningspulsen!

Intervallträning → Gör ont, flåsig

För att höja effekten vid tävling, kunna spurta

Sekunder till 15 minuter 90-100% av maxpuls

Snabbdistans och Fartlek → Flåsig, svårt med prat

Konditionsträning

Upp till en timme

70-80% av maxpuls



Distansträning → För att öka uthålligheten.

Här ligger även det vi brukar kalla Fettförbränning.

En timme och uppåt

60-70% av maxpuls

Nedvarvning, Jogg, Promenad

Bra för återhämtningen

Här börjar nybörjaren sina distanspass, gå-jogg

50-60% av maxpuls



Physio**craft**

# Folkhälsorörelsen En Svensk Klassiker

Att under ett år genomföra fyra discipliner:

- Skidor: Engelbrektsloppet eller Vasaloppet
- Cykel: Vättern Runt
- Simning: Varsbrosimningen
- Löpning: Lidingöloppet

Tre olika discipliner beroende på vilken klassiker.





# Folkhälsorörelsen

## En Svensk Klassiker

- Att vara frisk under ett helt år!





# Alice i underlandet

Vilken väg ska jag ta?

Vart ska du då?

Jag vet inte!



Ja, då spelar det ju inte någon roll  
vilken väg Du tar!



Sätt Mål!

Å om Din första  
plan Inte gör att  
du når Målet. Men  
då kör du en Ny!

Physio**craft**



3 EES