

Kondisjonstrening

Moderat intensitet

≥ 5 dager per uke, ≥ 30 minutter per dag, ≥150 minutter per uke

eller

Høy intensitet

≥ 3 dager per uke, ≥ 20 minutter per dag, ≥ 75 minutter per uke

eller

Kombinasjon av moderat og høy intensiv trening.

Treningsperiode 12 – 15 uker

Ref. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, Nieman DC, Swain DP; American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. Med Sci Sports Exerc. 2011; 43:1334-59.