

TRÄNINGSPROGRAM BUNGY PUMP

Upplevelsegrad 1-10 där 1 är mycket mycket lätt och 10 hårdast möjligt.

NYBÖRJARPROGRAM

5 minuter lätt gång (2-3), tryck endast lätt med stavarna

5 minuter lätt gång (3-4), använd stavarna något mer

5 minuter medelhård gång (5-6) använd stavarna

Upprepa denna sekvens tre omgångar, totalt 30 minuter

10 minuter lätt gång (2-4) använd stavarna lätt

MEDELPROGRAM

5 minuter lätt gång (2-3), tryck endast lätt med stavarna

5 minuter lätt gång (3-4), använd stavarna något mer

3 minuter medelhård gång (5-6) använd stavarna

2 minuter tuff gång tryck på med stavarna (7-8)

Upprepa denna sekvens två omgångar, totalt 20 minuter

10 minuter lätt gång (2-3) använd stavarna lätt

TUFFT PROGRAM

5 minuter lätt gång (2-4), tryck endast lätt med stavarna, växla nivå

3 minuter medelhård gång (5-6) använd stavarna

2 minuter tuff gång tryck på med stavarna (7-8)

Upprepa denna sekvens fyra omgångar, totalt 20 minuter

10 minuter lätt gång (2-4) använd stavarna lätt

TEMPOPASS

5 minuter lätt gång (2-4), tryck endast lätt med stavarna, växla nivå

15 minuter välj ett så högt tempo du kan som du samtidigt orkar hålla i 15 minuter, tryck på med stavarna efter din förmåga

10 minuter lätt gång (2-4) använd stavarna lätt

