



Az állóképesség-fejlesztés lehetőségei

Alább egy olyan 3–4 perces intervall edzésblokkra találsz példát, amely egy izomcsoportot fejleszt.

Hanyatt fekvésben hasprés, illetve felülések úgy, hogy 20 másodperces aktív szakaszok és 10 másodperces pihenők váltják egymást 6–8 körön keresztül. Így 3–4 percig tart az edzésblokk.