**Intervalløbetest 15-15**

Denne konditionstest tager kun 10 minutter (udover opvarmning). Og alt hvad du behøver, er en bane der er 20 meter lang.

**Sådan gør du:**

* Løb frem og tilbage så hurtigt du kan. Du skal røre jorden med hånden i hver ende af banen.
* Løb 20 intervaller á 15 sekunders varighed og hold pause i 15 sekunder mellem hvert interval.
* Testen varer i alt 10 minutter inkl. de 15 sekunders pauser mellem hvert interval.
* Lad din hjælper give dig signal til, hvornår du hhv. Skal løbe og holde pause.
* Lad også din makker tælle op hvor mange gange du løber frem og tilbage på de 10 minutter.
* Ved hjælpe af følgende formel kan du beregne dit kondital:
  + Kondital= meter x 0,0517 – 8,43

**Intervalløbetest 15-15**

Denne konditionstest tager kun 10 minutter (udover opvarmning). Og alt hvad du behøver, er en bane der er 20 meter lang.

**Sådan gør du:**

* Løb frem og tilbage så hurtigt du kan. Du skal røre jorden med hånden i hver ende af banen.
* Løb 20 intervaller á 15 sekunders varighed og hold pause i 15 sekunder mellem hvert interval.
* Testen varer i alt 10 minutter inkl. de 15 sekunders pauser mellem hvert interval.
* Lad din hjælper give dig signal til, hvornår du hhv. Skal løbe og holde pause.
* Lad også din makker tælle op hvor mange gange du løber frem og tilbage på de 10 minutter.
* Ved hjælpe af følgende formel kan du beregne dit kondital:
  + Kondital= meter x 0,0517 – 8,43