

4 UGER | KONDITION | VALGFRI HIIT

Mere luft. Mere energi.

Et konkret konditionsprogram med to moderate pas og ét valgfrit intervalpas hver uge. Ude, hjemme eller på maskine.



3 pas

2 moderate + 1 valgfrit

20-35 min.

pr. træning

Uden hop

med lettere alternativer

Start fra dit eget niveau

Vælg gang, cykling, romaskine eller bevægelse på stedet. HIIT betyder korte perioder med højere intensitet og lettere bevægelse imellem. I denne plan begynder intervallerne moderat; høj intensitet er først en mulighed i uge 3-4, hvis du er klar.

Hvem er programmet til?

Et generelt program til raske voksne, især 18-64 år. Hvis du ikke er vant til motion, vælg de moderate pas og udsæt HIIT. Ved sygdom, graviditet, skade eller tvivl om høj intensitet bør indholdet tilpasses med relevant faglig hjælp.

OVERBLIK | DINE FASTE DAGE

Din uge med mere bevægelse.

Fx mandag, onsdag og lørdag. Lad mindst én dag skille intervalpasset fra en anden hård træning.

Uge	Pas A - mandag	Pas B - onsdag	Pas C - lørdag
1	20 min. i alt	4 x 20/80 sek. Ca. 22 min. i alt	20 min. i alt
2	25 min. i alt	6 x 20/80 sek. Ca. 25 min. i alt	25 min. i alt
3	30 min. i alt	6 x 30/90 sek. Ca. 27 min. i alt	30 min. i alt
4	30-35 min. i alt	8 x 30/90 sek. Ca. 31 min. i alt	30-35 min. i alt

Sådan læses tiderne

20/80 sek. betyder 20 sekunders arbejde og 80 sekunders let bevægelse. Tiden for A og C **inkluderer** 5 minutters rolig start og 5 minutters rolig afslutning; midterdelen er moderat. B inkluderer 10 minutters opvarmning og 5 minutters rolig afslutning. Den lette periode følger også efter sidste arbejdsinterval.

Pas A og C - jævnt tempo

Vælg den samme aktivitet eller variér mellem rask gang, cykling og romaskine. Begynd roligt i 5 minutter. Fortsæt i et tempo, hvor du bliver let forpustet, men stadig kan tale i sætninger. Sæt tempoet ned de sidste 5 minutter. Hvis 20 minutter er for meget, begynd med 10-15 og byg op.

Hvis du springer intervalpasset over

Erstat B med et roligt/moderat pas på 15-25 minutter. Korte gåture og aktive pauser på de øvrige dage hjælper dig med at få mere bevægelse ind. De tre pas er en startplan; de dækker ikke alene hele anbefalingen om daglig aktivitet.

PAS B | TIMING OG INTENSITET

Intervaller med plads til pauser.

Vælg én aktivitet på side 5 - eller brug øvelserne på side 4. Arbejd kontrolleret, ikke maksimalt.

Ét interval - derefter gentager du

20-30 sek. arbejde**80-90 sek. let bevægelse**

Illustration af timing. Gentag det antal intervaller, din uge angiver.

Uge	Intervaller	Arbejde	Let bevægelse	Intensitet
1	4	20 sek.	80 sek.	5-6 / 10
2	6	20 sek.	80 sek.	5-6 / 10
3	6	30 sek.	90 sek.	7-8 / 10, hvis klar
4	8	30 sek.	90 sek.	7-8 / 10, hvis klar

Mærk tempoet med tale og vejrtrækning

5-6 ud af 10: Du er let forpustet og kan tale i sætninger. **7-8 ud af 10:** Du kan kun sige få ord før en vejrtrækningspause. **I pausen:** Bevæg dig let, ca. 2-3 ud af 10, og lad vejrtrækningen falde.

Gå kun videre, når det føles passende

Udsæt høj intensitet, hvis du endnu ikke kan gennemføre et moderat pas på 20 minutter komfortabelt. Gentag uge 1 eller 2, eller vælg flere rolige minutter i stedet. Begynd først næste interval, når du igen kan tale normalt. Forlæng pausen eller afslut passet ved behov.

Stop ved skarp smerte, svimmelhed, bryst smerter eller usædvanlig åndenød. Søg relevant hjælp ved vedvarende symptomer. Intervaltræning behøver ikke være udmattende for at være et godt pas.

HIIT-ØVELSER | UDEN HOP

Fire øvelser. Din egen rytme.

Lav én øvelse pr. arbejdsinterval. Gå roligt på stedet i pausen. Skift i denne rækkefølge og begynd forfra.

Aktiv march

Løft ét knæ ad gangen

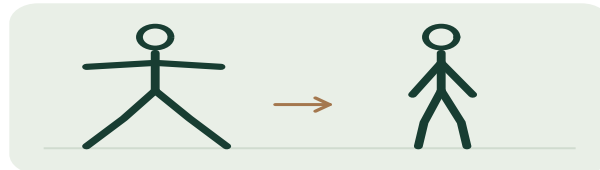


Gå raskt på stedet og brug armene. Hold fødderne tæt på gulvet og overkroppen rolig.

Lettere: lavere knæløft og roligere arme.

Sidetrin med armtræk

Ét skridt - saml - skift

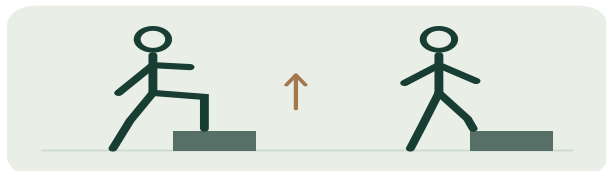


Træd til siden og saml fødderne. Bevæg armene i en behagelig højde. Ingen hop.

Lettere: mindre skridt og arme under skuldrene.

Step-up på lavt trin

Hele foden på trinnet

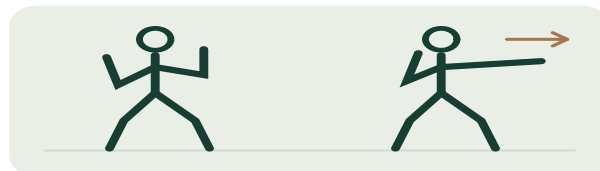


Træd op og ned med kontrol. Skift førende ben. Brug kun et stabilt, lavt trin.

Lettere: rask gang på fladt gulv.

Skyggeboksning

Lette slag i luften



Stå stabilt med let bøjede knæ. Skift arm og før hånden frem uden at låse albuen.

Lettere: kortere slag eller siddende variation.

Brug ugeplanens antal intervaller

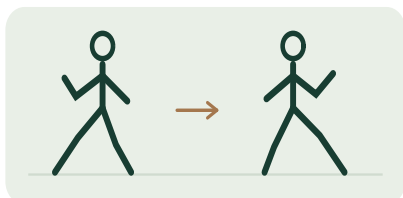
4 intervaller: hver øvelse én gang. **6 intervaller:** én runde og derefter øvelse 1-2. **8 intervaller:** to runder. Hvis pulsen ikke stiger nok, kan du øge armbevægelse eller tempo - uden at miste kontrollen. Lavere tempo er også træning.

Illustrationer: egne enkle øvelsesdiagrammer. Stil trin og øvrigt udstyr på et skridsikkert underlag. Brug flad gang frem for trin, hvis balancen er usikker.

VÆLG AKTIVITET | TEKNIK OG LETTERE MULIGHEDER

Cardio på din måde.

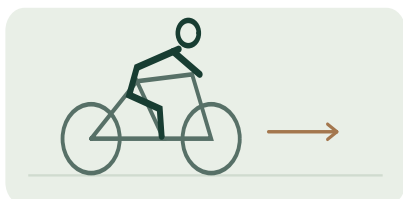
Den bedste aktivitet er en, du kan styre og har lyst til at gentage. Brug også disse valg til intervalpasset.



Illustration

Rask gang eller gang på stedet

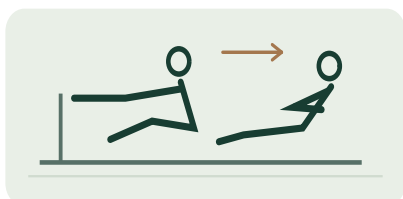
Gå på en fri, jævn rute med naturlige skridt og aktive arme. I arbejdsperioden øger du tempoet. **Lettere:** kortere skridt, roligere arme og fladt underlag.



Illustration

Cykel eller motionscykel

Vælg en behagelig sadelindstilling og en modstand, du kan træde jævnt. Øg tempo eller modstand lidt under arbejdet. **Lettere:** lavere modstand. Brug en trafikfri rute til intervaller.



Illustration

Romaskine

Skub med benene, lad overkroppen følge og træk til sidst med armene. På vejen tilbage: arme, krop og ben. **Lettere:** mindre modstand og roligere, korte træk. Få hjælp til indstillingen ved behov.

Varm op og afslut roligt

Før intervaller: 10 minutter, hvor du går fra roligt til moderat tempo; afslut opvarmningen med 2 korte, kontrollerede temposkift. Efter: 5 minutter rolig bevægelse. Blid udspænding er valgfri. Ved vedvarende ømhed vælges et roligere pas.

DIN LOG | FAGLIGT GRUNDLAG

Find din rytme. Følg den.

Notér dato, aktivitet og hvordan passet føltes på en skala fra 0 til 10. Det er din egen udvikling, der tæller.

Uge	A - dato/aktivitet	B - intervaller/følelse	C - dato/aktivitet
1			
2			
3			
4			

Planlæg en nem reserve

Hvis tiden er knap: tag 10 minutters gang. Hvis du er træt: vælg et roligt pas. Hvis du også styrketræner: start med 2 styrkepas og de 2 moderate konditionspas; tilføj først B, når den samlede uge passer til dit overskud.

Kilder og billeder

[Sundhedsstyrelsen: aktivitet for voksne 18-64 år](#)

[CDC: tale-test og oplevet intensitet på en skala fra 0 til 10](#)

[Physical Activity Guidelines: kondition og intervaltræning](#)

Kilder kontrolleret 8. oktober 2026. Tider, øvelsesvalg, progression og illustrationer er egne generelle programeksempler. Coverfoto: brugerens SUP-board ved kysten, fra hjemmesidens billedbibliotek. Fotoet viser træningsmiljøet; programmet kræver ikke vandaktiviteter.

Vil du have en plan, der passer til dig?

Få en gratis opstartssamtale. Ring **40 79 16 81** eller [besøg hjemmesiden](#). Et personligt forløb tilpasses dit niveau, dine mål og din hverdag.