

Träning och AID-system

Peter Adolfsson

Överläkare Högsbo sjukhus

SFD 2026



Upplysning gällande föreläsare

Forskning och fondmedel:

Medtronic/MiniMed, Novo Nordisk, och Tandem/Rubin Medical

Advisory board:

Abbot, Dexcom, Eli Lilly, Insulet, Medtronic/MiniMed, Novo Nordisk, Sanofi, Tandem, och GlucoModicum

Styrelsearbete och partnerskap:

Empepe, T1D Education

Vad är viktigt?

- ❖ Att vi frågar om och stimulerar fysisk aktivitet!
- ❖ Att vi och personen med diabetes förstår: att vara fysiskt aktiv är mer viktigt än att sänka medelvärdet på glukosvärdet lite grann
- ❖ Fysisk aktivitet minskar en rad risker för komplikationer!
- ❖ Undvik lågt – och var fysiskt aktiv!



Glukosreglering vid fysisk aktivitet



Före

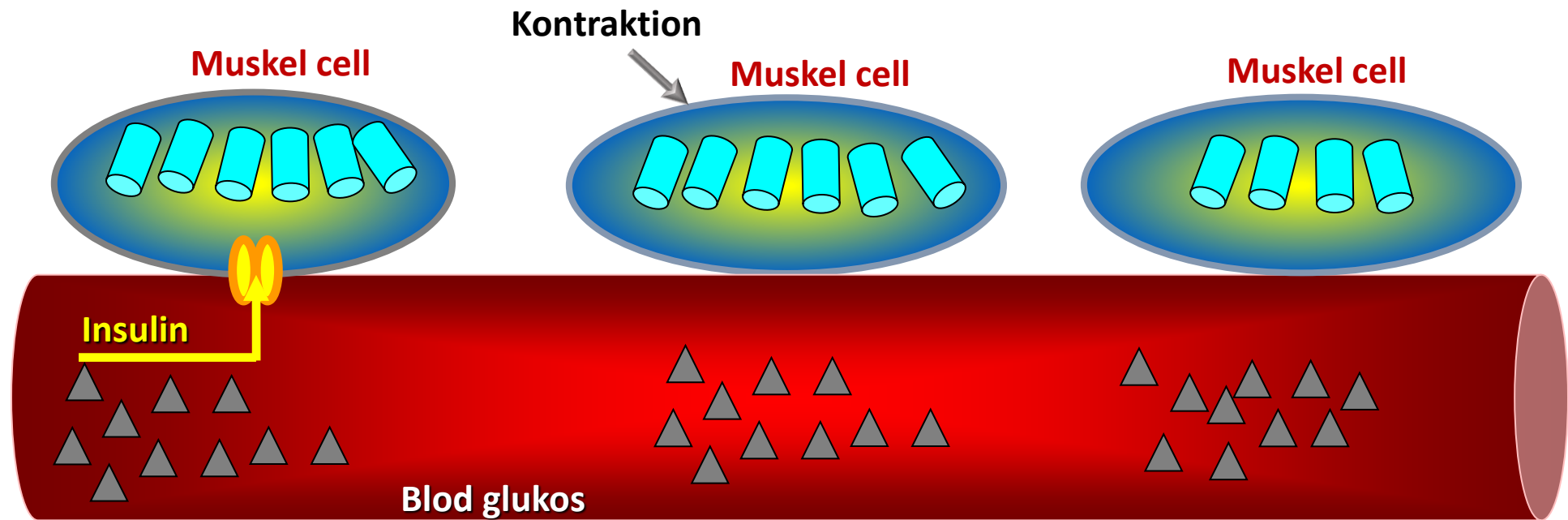
Under

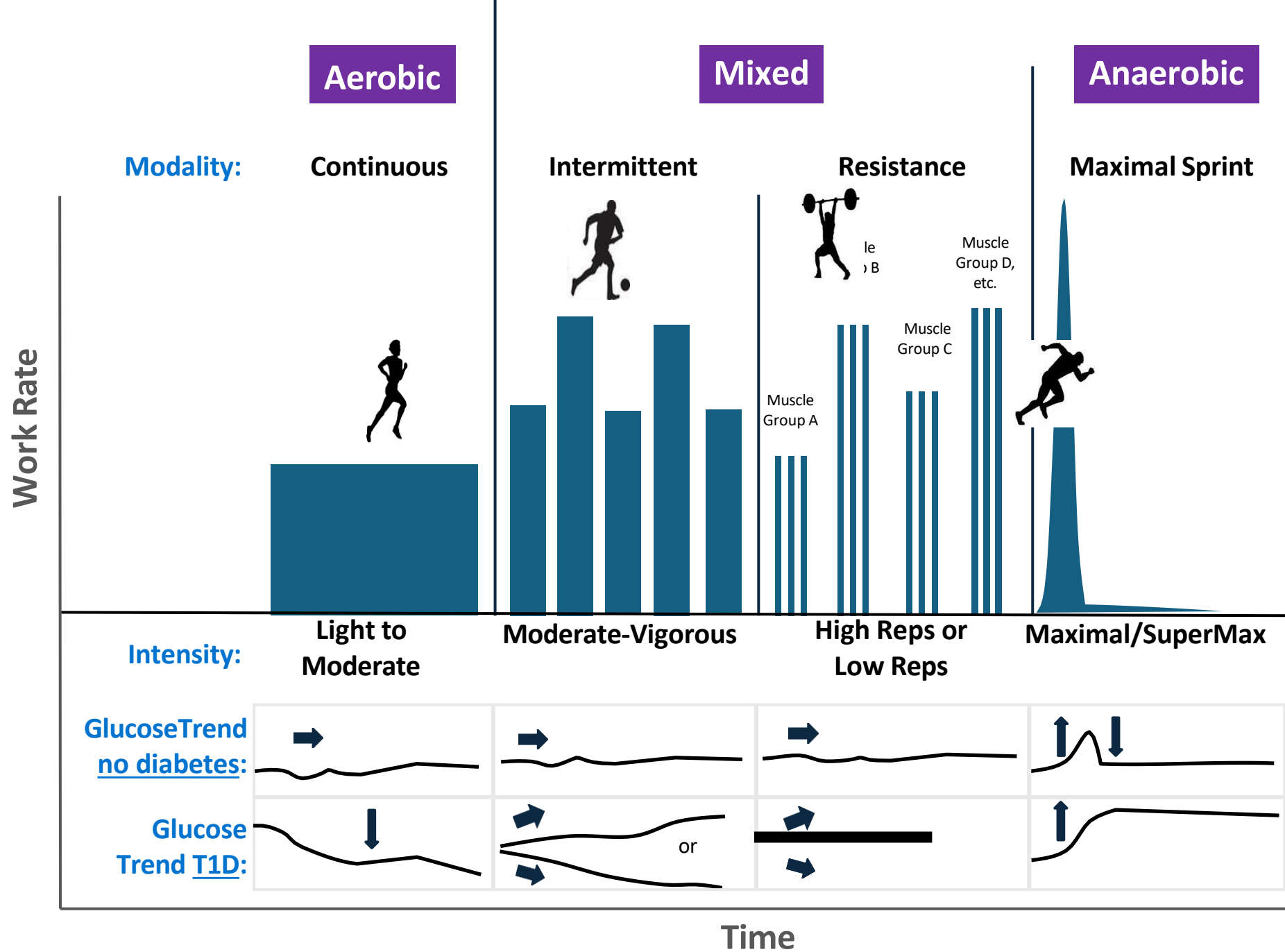
Efter

Via Insulin

Fysisk aktivitet

Energi status





AID-system



Android smartphone
hosting CamAPS FX



AID-system och fysisk aktivitet

En tydlig utmaning!

Systemen reagerar endera på
prediktivt värde eller aktuellt värde

Att säkra upp med höga värden inför
aktivitet leder till motverkande
reaktion från AID-systemet

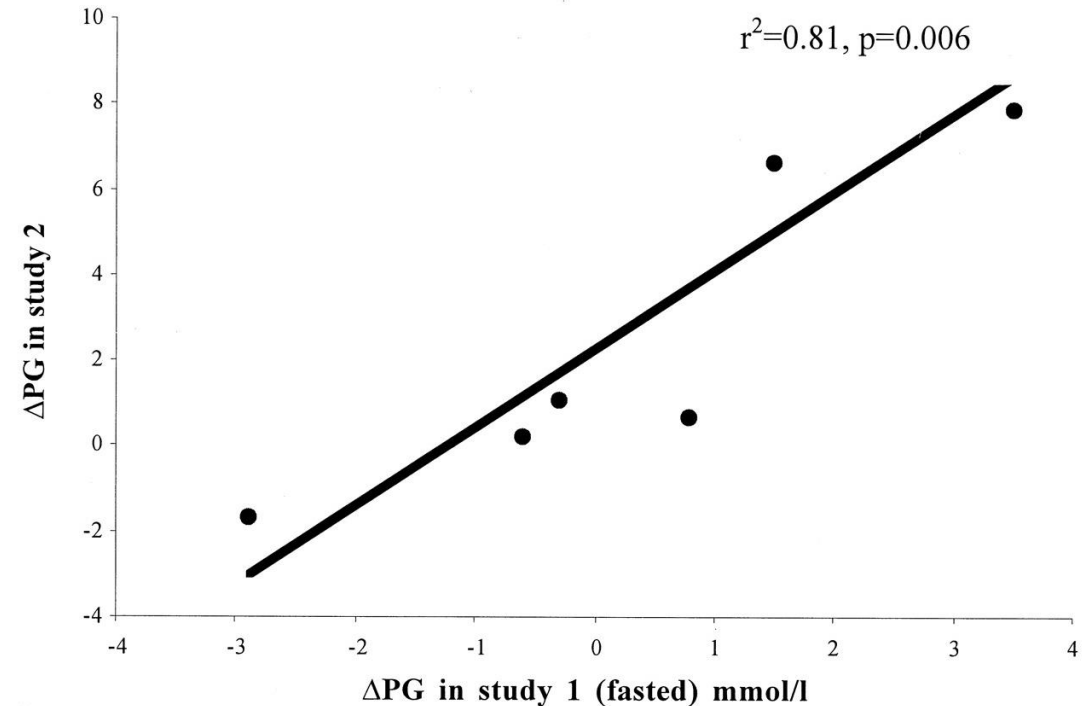
Systemen ger var för sig olika
möjligheter



Tidpunkt för fysisk aktivitet vs måltid

God reproducerbarhet vad avser glukosresponsen vid aerob fysisk aktivitet vid fasta

Det är alltså enklare att finna en modell som fungerar vid fysisk aktivitet utan måltidsdos "on board"

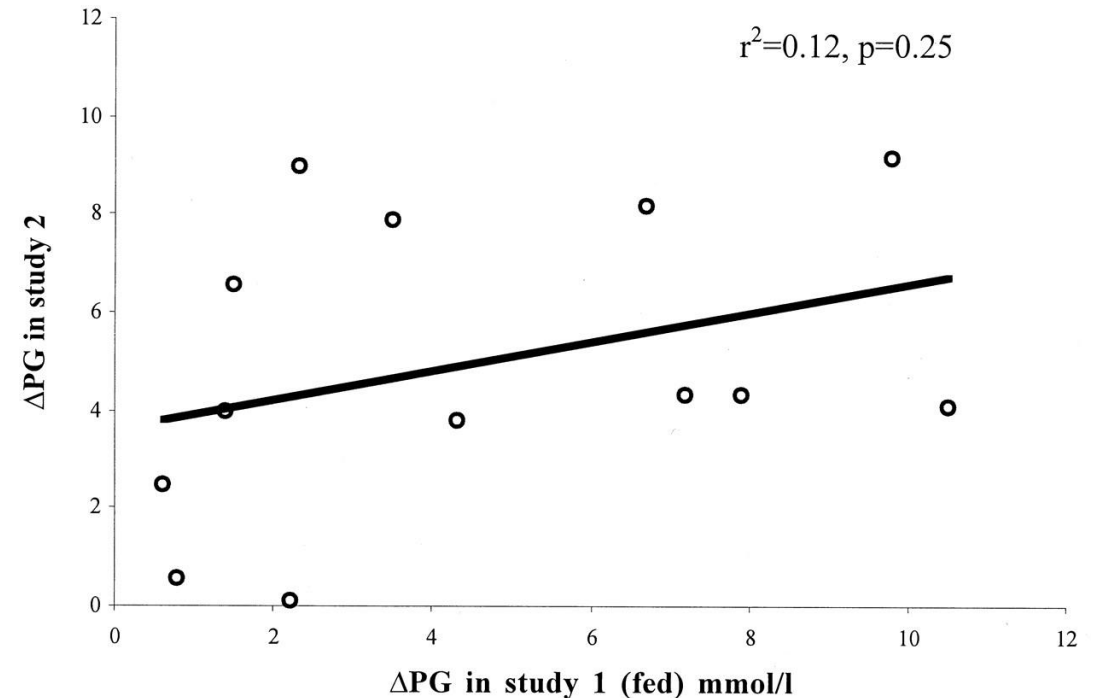


Tidpunkt för fysisk aktivitet vs måltid

Sämre reproducerbarhet vad avser glukosresponsen efter måltid

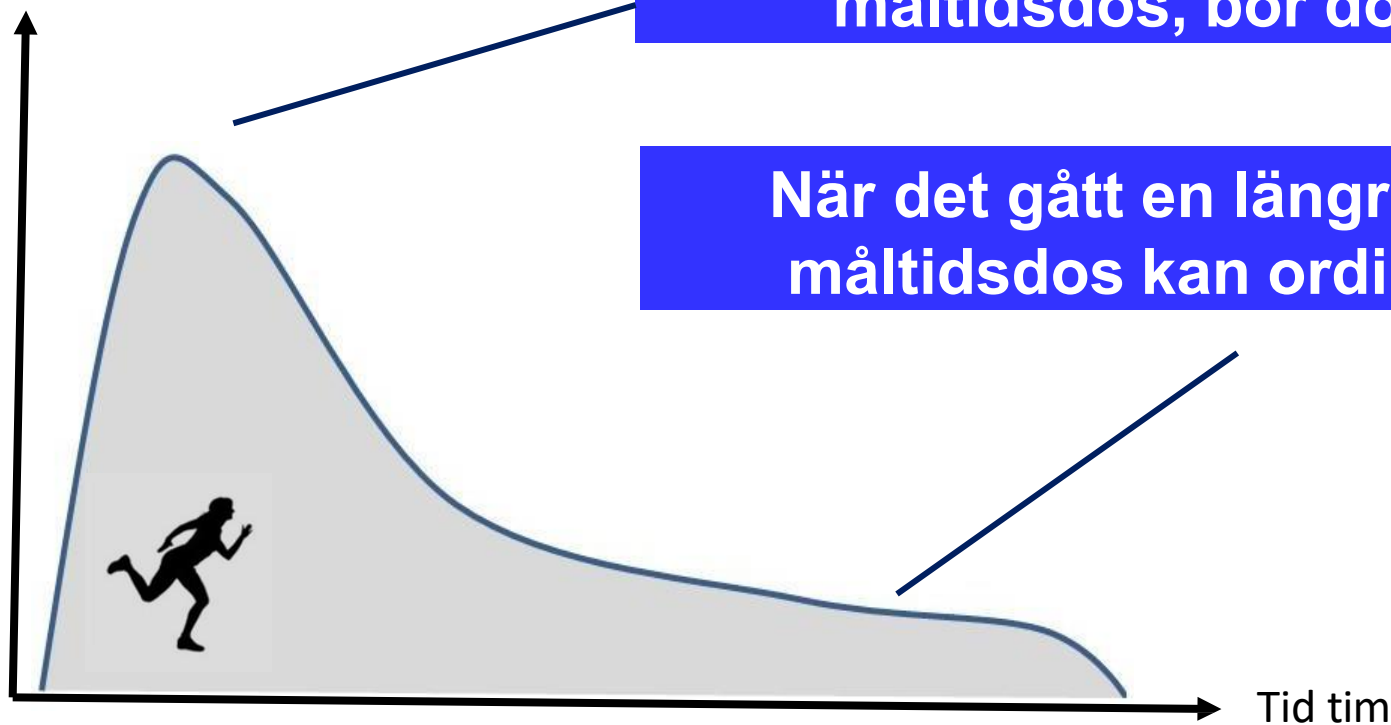
Vid fysisk aktivitet efter måltidsdos krävs det mer av individen – ställningstagande avseende tid + storlek av dos samt kontroll av vad som blir utfallet

En plan B krävs...



Insulin on board – påverkar dina åtgärder

Insulin mmol/l

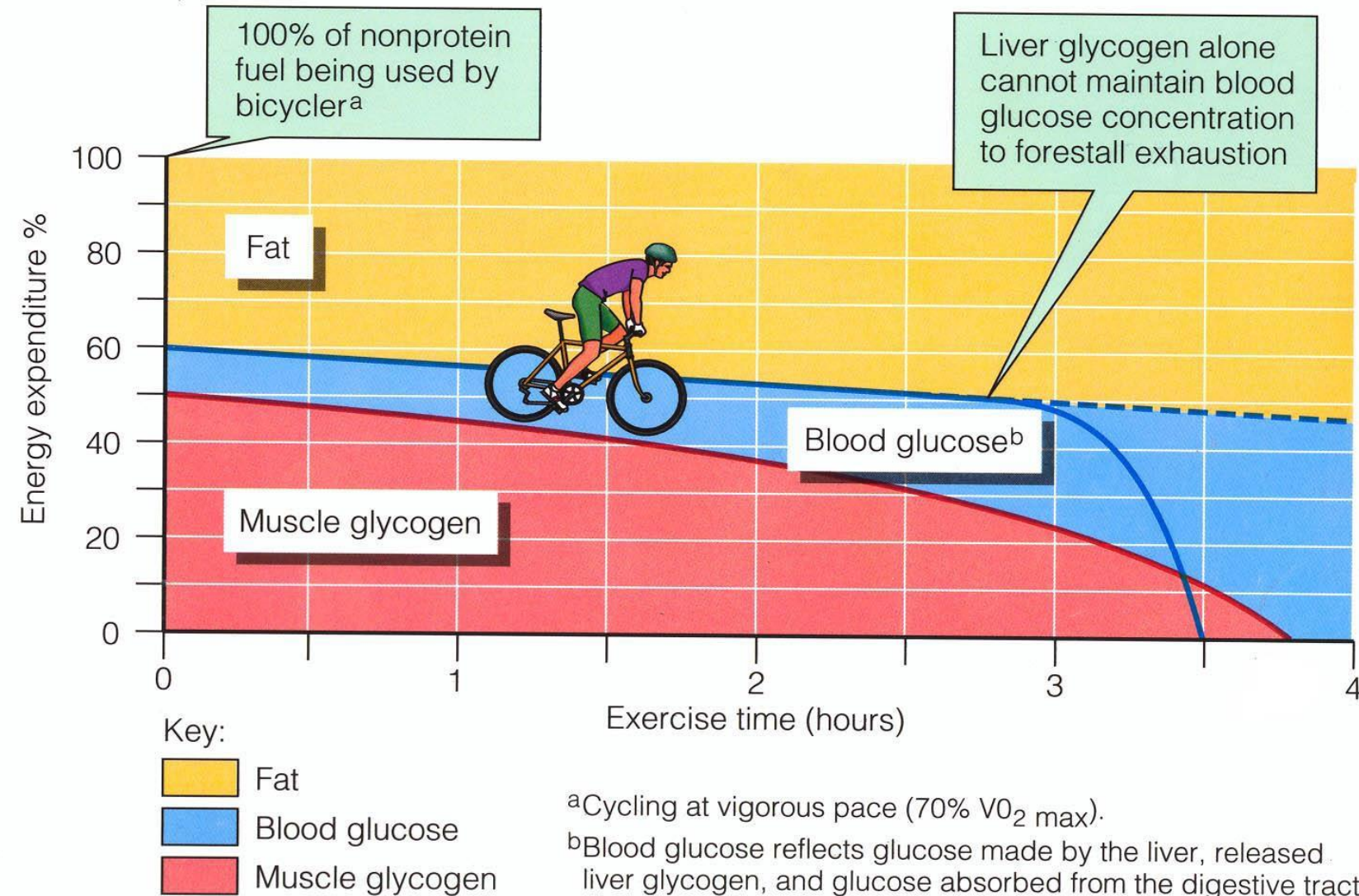


Vid fysisk aktivitet mindre än 60 min från måltidsdos, bör dosen sänkas

När det gått en längre tid sedan en måltidsdos kan ordinarie dos ges

Tidpunkt för måltidsdos före aktivitet	Justering av måltidsdos	Mängd kolhydrater per kg och tim	Mängd att tillföra var 30:e minut	Exempel på kolhydrat var 30:e min
<1 tim	Ge 75% av ord. dos	1 – 1.5		
1 tim	Ge 75% av ord. dos	0.9		
1,5 tim		0.6		
2 tim		0.45		
2.5 tim		0.30		
3 tim		0.15		

Duration



*Tamberly Powell, M.S., R.D.
Health Professions Division
Lane Community College,
Eugene, Oregon*



Många intar samma
mängd kolhydrater
varje dag oberoende
av behov

Under-/Överskott



Lätt dag

Dag utan träning

Fyra måltider



Medeldag

Dag med ett
träningsspass

**Fyra till fem
måltider**



Hård dag

Två träningar
eller tävling

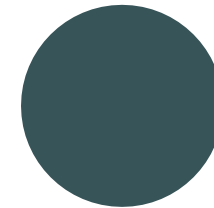
**Fem till sex
måltider**

När idrott föregår under längre tid måste man välja väg...

Antingen tillföra mycket kolhydrater från start och behålla normal basaldos / samma långverkande...

...eller tillföra en anpassad mängd kolhydrater + extra efter 2 tim + sänka basaldos / långverkande

Praktiskt råd



AID-system



Vid användning av temporärt målvärde tillförs inte någon korrektionsbolus



Unik möjlighet att skapa ett par profiler med annan ISF och ICR / -30: x1,5 / -50: x2 + Träningsprofil + 0.05 E



Android smartphone hosting CamAPS FX

Justering av målvärde + möjlighet att arbeta med Ease Off respektive Boost



Starta aktivitetsfunktionen vilket gör att målvärdet 8.3 används

ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2022:

Exercise in children and adolescents with diabetes

AID systems and planned exercise:

Bolus reduction before exercise	- Consider slight (25%) bolus reduction with meal before exercise (otherwise glucose will rise and automated insulin delivery will increase before exercise, therefore insulin on board [IOB] will be higher) - Slight bolus reduction will also mean less total IOB at exercise onset
Exercise target before exercise	- Set 1-2 hours before exercise - Resume at end of exercise - If increased risk of hypoglycemia, maintain higher exercise/activity target for 1-2 hours in recovery
Bolus reduction and exercise target before exercise	May consider slight (25%) bolus reduction with meal before exercise and setting exercise target 1-2 hours before exercise
Lower IOB before exercise onset	Consume main meal at least three hours before exercise
Pump suspension or disconnect	Avoid prolonged (>120 minutes) pump suspension – risk of rebound hyperglycemia or increased ketones

AID systems and unplanned exercise:

Carbohydrate feeding before exercise	- Consider consuming carbohydrate snack 5-10 minutes pre-exercise - Carbohydrates too early pre-exercise will lead to glucose rise and automated insulin delivery - Smaller amount of carbs may be needed for exercise because hybrid closed loop technology can cut back on automated insulin delivery if needed and deliver insulin if needed
Carbohydrate feeding during exercise	Consider carbohydrate feeding approximately every 30 minutes during activity
Bolus reduction after exercise	If person is at increased risk of hypoglycemia or experiences hypoglycemia post-exercise, consider 25% bolus reduction with meal post-exercise as a starting point
Lower IOB before exercise onset	Consume main meal at least three hours before exercise
Pump suspension or disconnect	Avoid prolonged (>120 minutes) pump suspension – risk of rebound hyperglycemia or increased ketones



[Home](#) > [Diabetologia](#) > [Article](#)

The use of automated insulin delivery around physical activity and exercise in type 1 diabetes: a position statement of the European Association for the Study of Diabetes (EASD) and the International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes (ISPAD)

Position Statement | [Open access](#) | Published: 10 December 2024

(2024) [Cite this article](#)

[Download PDF](#) 

 You have full access to this [open access](#) article



[Diabetologia](#)

[Aims and scope](#) →

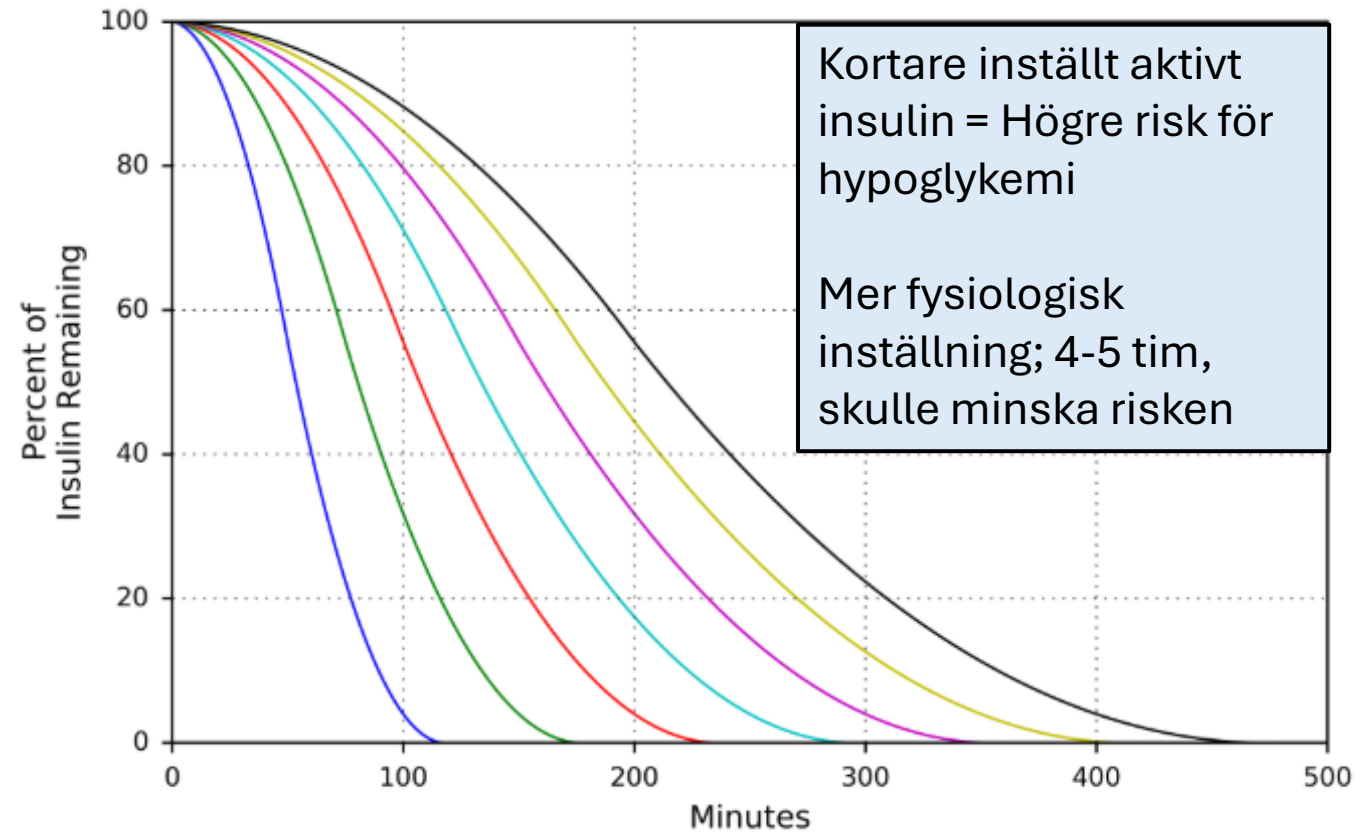
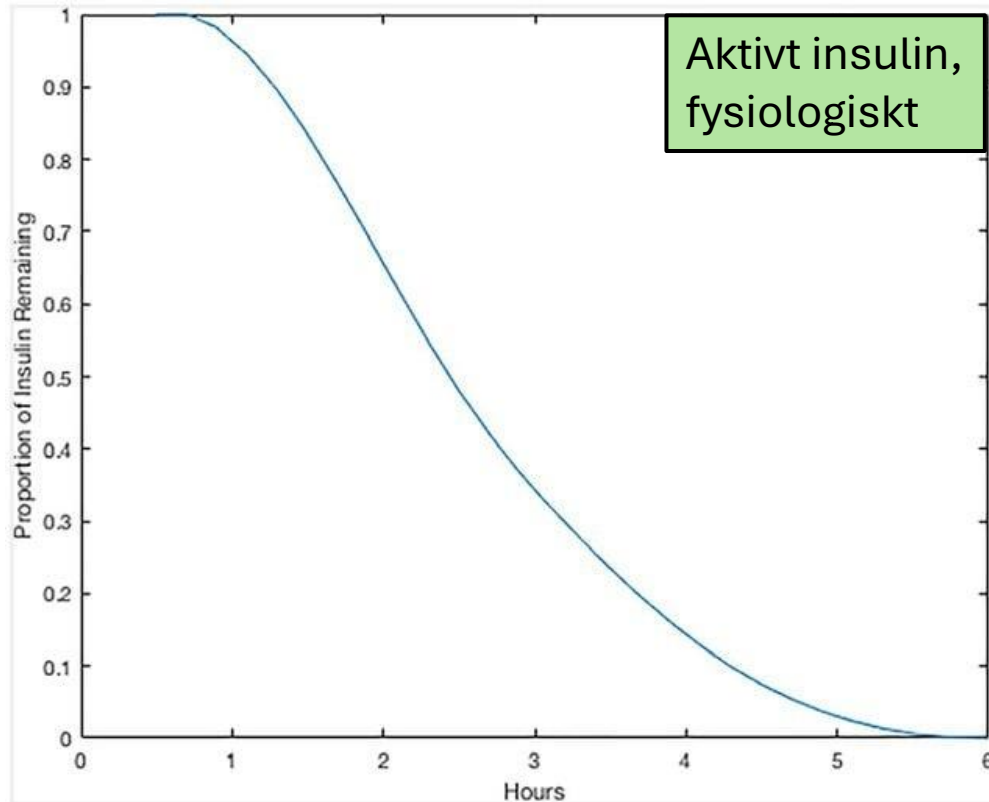
[Submit manuscript](#) →

[Othmar Moser](#) , [Dessi P. Zaharieva](#), [Peter Adolfsson](#), [Tadej Battelino](#), [Richard M. Bracken](#), [Bruce A. Buckingham](#), [Thomas Danne](#), [Elizabeth A. Davis](#), [Klemen Dovč](#), [Gregory P. Forlenza](#), [Pieter Gillard](#), [Sabine E. Hofer](#), [Roman Hovorka](#), [Peter G. Jacobs](#), [Julia K. Mader](#), [Chantal Mathieu](#), [Kirsten Nørgaard](#), [Nick S. Oliver](#), [David N. O'Neal](#), [John Pemberton](#), [Rémi Rabasa-Lhoret](#), [Jennifer L. Sherr](#), [Harald Sourij](#), [Martin Tauschmann](#), ... [Michael C. Riddell](#)  [Show authors](#)

Generella principer

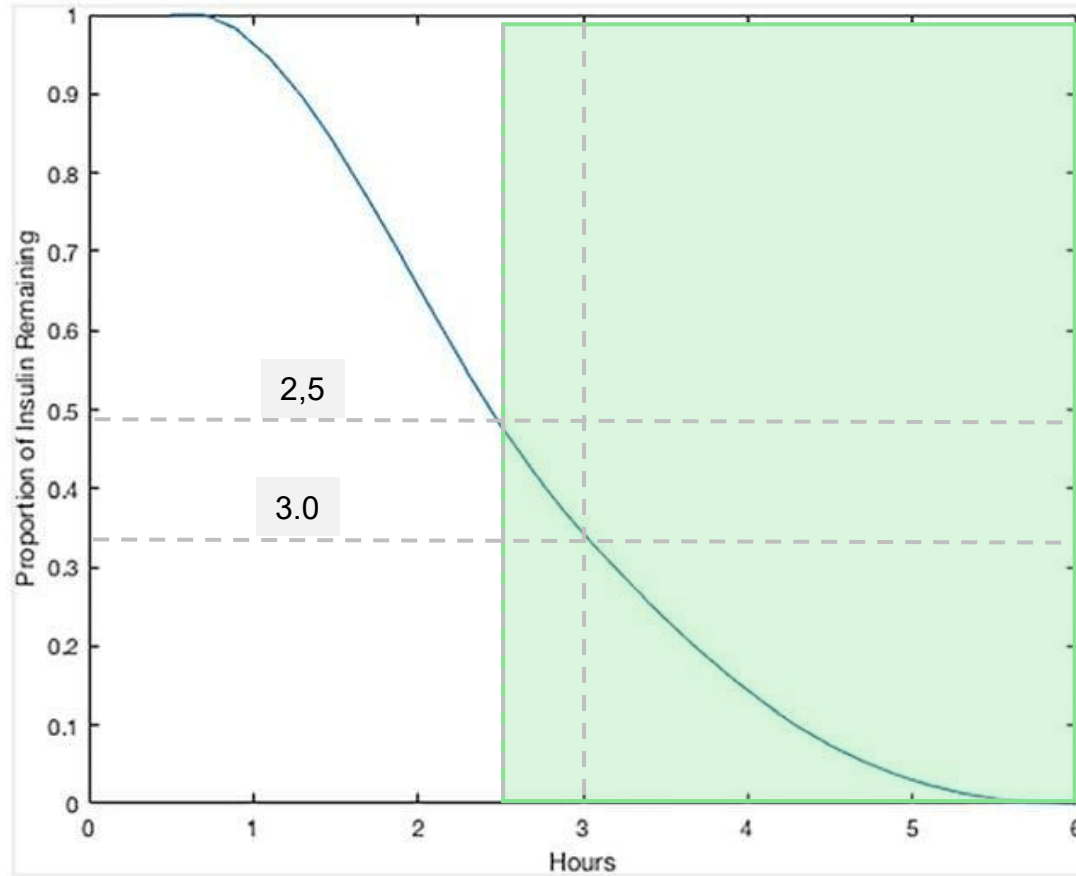
- ❖ Försök skapa en stabil glukoskontroll inför aktivitet – jämn kurva!
- ❖ Aktivera ”aktivitet/träning/temp mål” 90 min före aktivitet
- ❖ IOB lågt – aktivitet 2,5-3 tim efter måltid är enklast / hellre liten måltid före med lägre dos och större måltid efter aktiviteten.
- ❖ Kolhydrater i små mängder men ofta – planera!
- ❖ Förstärkt tejp för sensor och pump
- ❖ BG-mätning och tillgång till ketonmätning!!

Insulin on board



Vi justerar i vissa av AID-systemen aktivt insulin för att skapa en mer effektiv algoritm i vardagen, men detta är en anpassning till hur algoritmen fungerar, och ger inte en bild av verkligheten. Individen kan se på sin skärm och få bilden av att hen inte har något aktivt insulin vid start av aktiviteten, men detta är då missvisande...

Tretimmars regeln



Risken för alltför hög insulinmängd (IOB) vid start av aktiviteten minskar om måltiden intas 2,5-3 tim före aktiviteten.

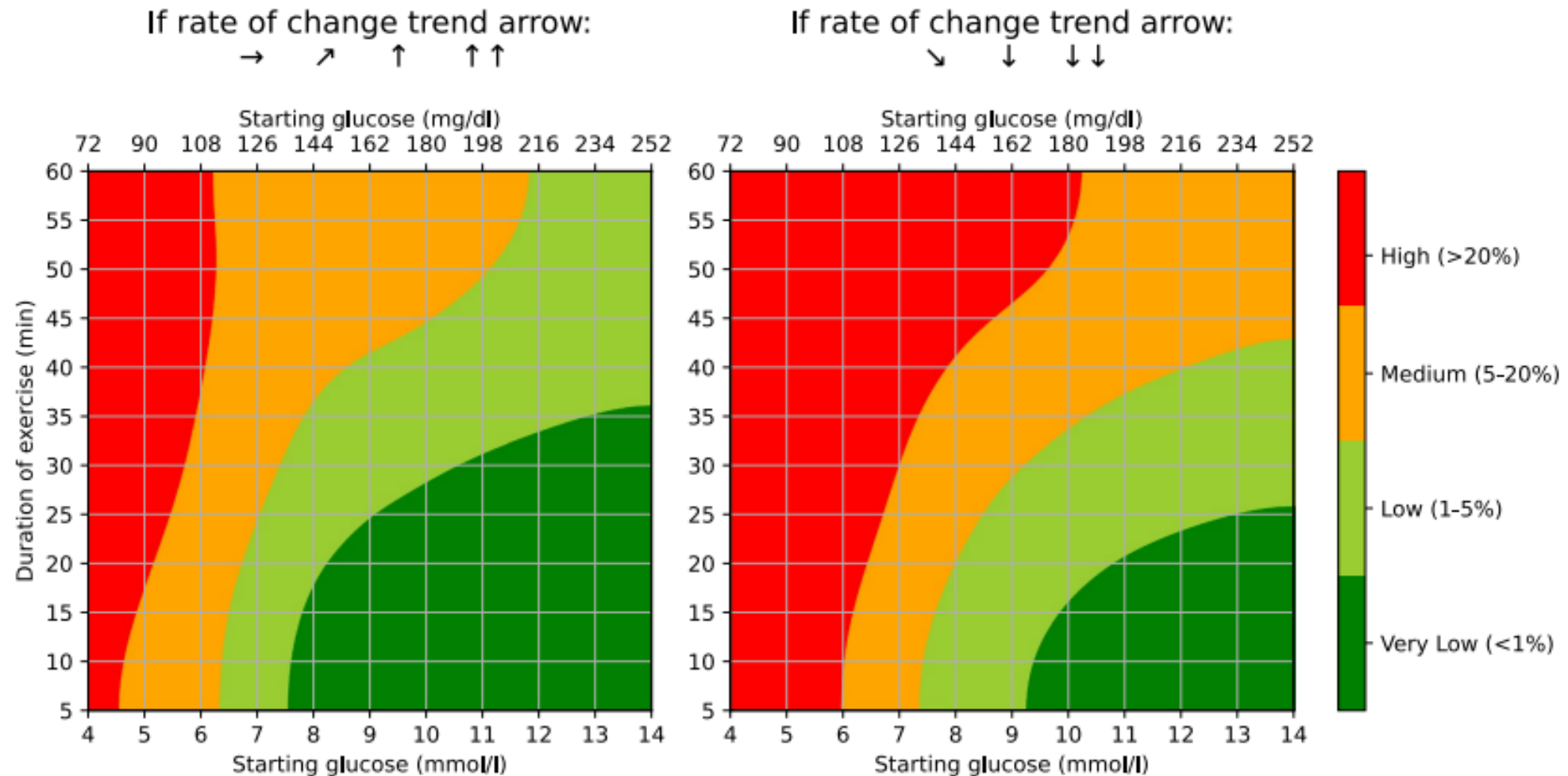
Detta reducerar risken för hypoglykemi tillsammans med aktiverad träningsinställning 90 min före aktiviteten.

En bra start är viktigt!

GlucoseGo: a simple tool to predict hypoglycaemia during exercise in type 1 diabetes

Catherine L. Russon¹ · Michael J. Allen¹ · Emma Cockcroft¹ · John S. Pemberton² · Anne-Marie Frohock³ · Neil Vaughan¹ · Richard M. Pulsford¹ · Robert C. Andrews¹

Received: 22 August 2025 / Accepted: 16 December 2025
© The Author(s) 2026



Kan du träna efter en måltid?

- ❖ Du kan behöva överväga att använda AID-träningsinställningarna annorlunda om du åt precis innan träningsstart. Detta beror på att ätande medan du använder AID ofta höjer insulinnivåerna lite innan träningen börjar, vilket resulterar i att du har mer insulin i kroppen under träningen.
- ❖ Försök att äta måltider tre timmar eller mer innan du börjar med längre träningspass för att säkerställa att insulin- och glukosnivåerna är mer stabila. Om du måste äta, prova ett kolhydratfattigt mellanmål så att glukosnivåerna inte stiger för mycket innan du börjar träna. Fyll sedan på med kolhydrater, lite och ofta under träningen – det är rimligt att tro att mängden kolhydrater behöver vara större jämfört med en situation då mängden aktivt insulin är lägre (längre tid mellan måltid och träning).

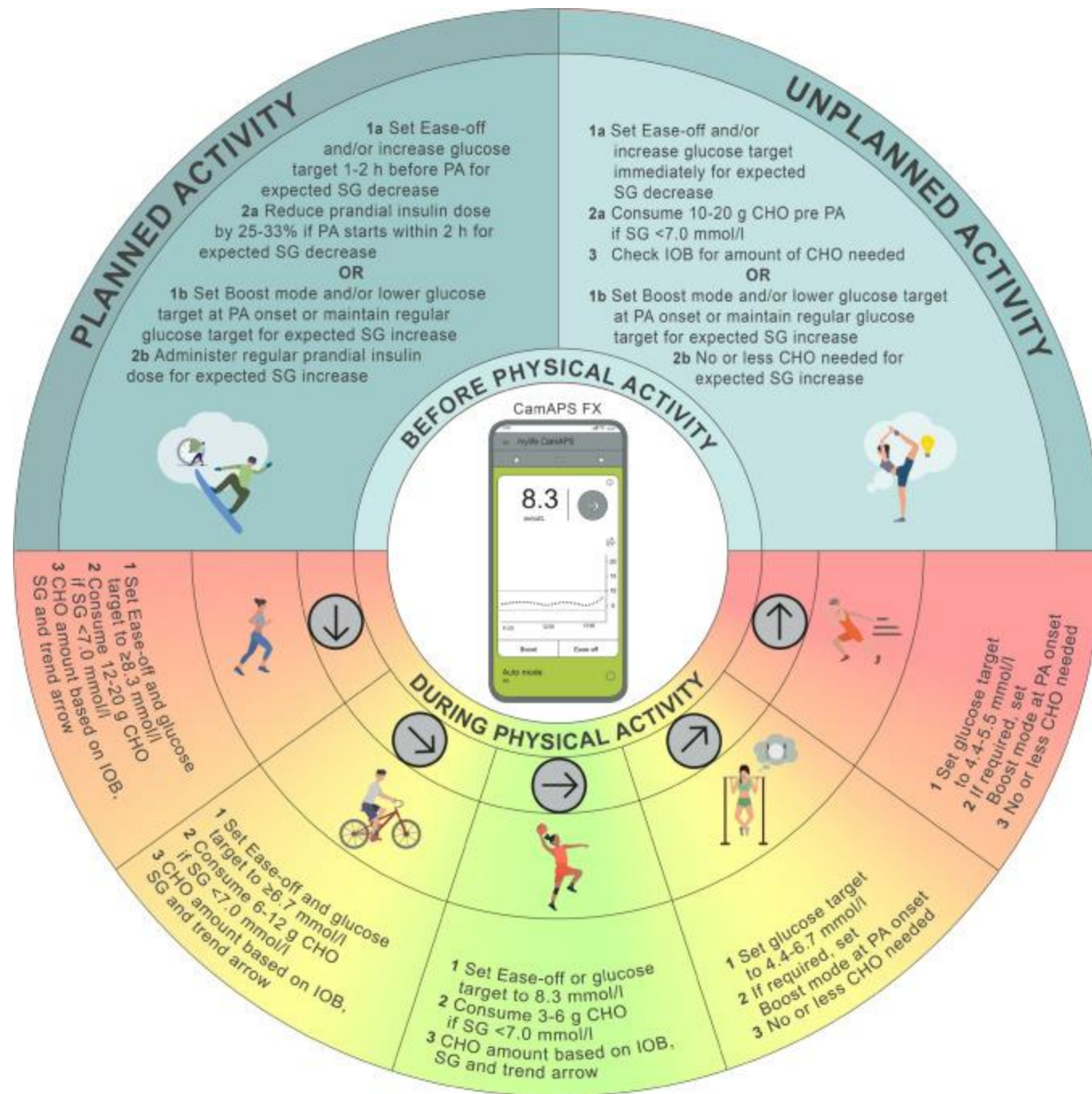
Consensus Recommendations for PA&E in T1D	
1.	<u>For planned PA&E, set a higher glucose target 1-2 hours before activity if a decrease in glucose is expected with the activity</u> [24–27](A).
2.	<u>For planned PA&E within 2 hours of a carbohydrate (CHO)-rich meal, also reduce prandial insulin dose by 25-33% if a decrease in glucose is expected during activity</u> [26, 27](A). Setting a higher glucose target should be initiated first before reducing the prandial insulin dose[26][28](D).
3.	<u>Pay closer attention to CGM readings and trend arrows and initiate smaller amounts of fast-acting CHO intake (3-20 grams) if sensor glucose is <7.0 mmol/L during activity</u> [28](D). The overconsumption of CHO may result in a rise in glucose and possibly an AID-predicted hyperglycaemia event which would result in increased automated insulin delivery and subsequent hypoglycaemia during the activity.
4.	<u>For unplanned PA&E, set a higher glucose target immediately at the onset of activity if a decrease in glucose is expected and consume 10-20 grams of fast-acting CHO if sensor glucose is <7.0 mmol/L</u> [6, 7](D).
5.	<u>Where possible, plan for PA&E when IOB is low</u> [29], such as before meals or in the fasted state[30](B). However, light-to-moderate intensity PA&E is also recommended when glucose is elevated after meals since these activities tend to bring elevated glucose levels back down to target range[31](D).

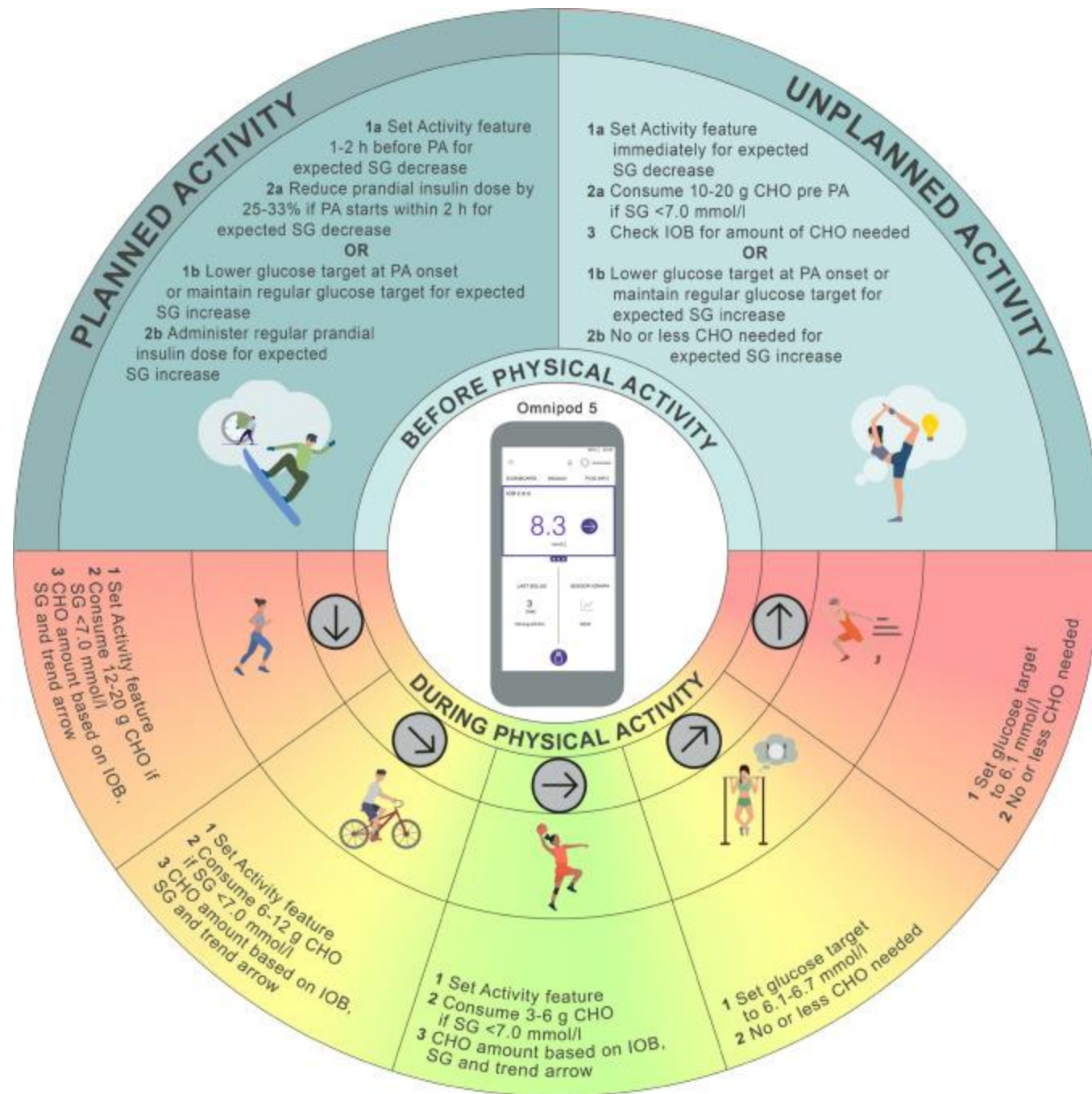
Moser O et al. The use of automated insulin delivery around physical activity and exercise in type 1 diabetes: a position statement of the European Association for the Study of Diabetes (EASD) and the International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes (ISPAD). Diabetologia. 2025 Feb;68(2):255-280. doi: 10.1007/s00125-024-06308-z. PMID: 39653802; PMCID: PMC11732933.

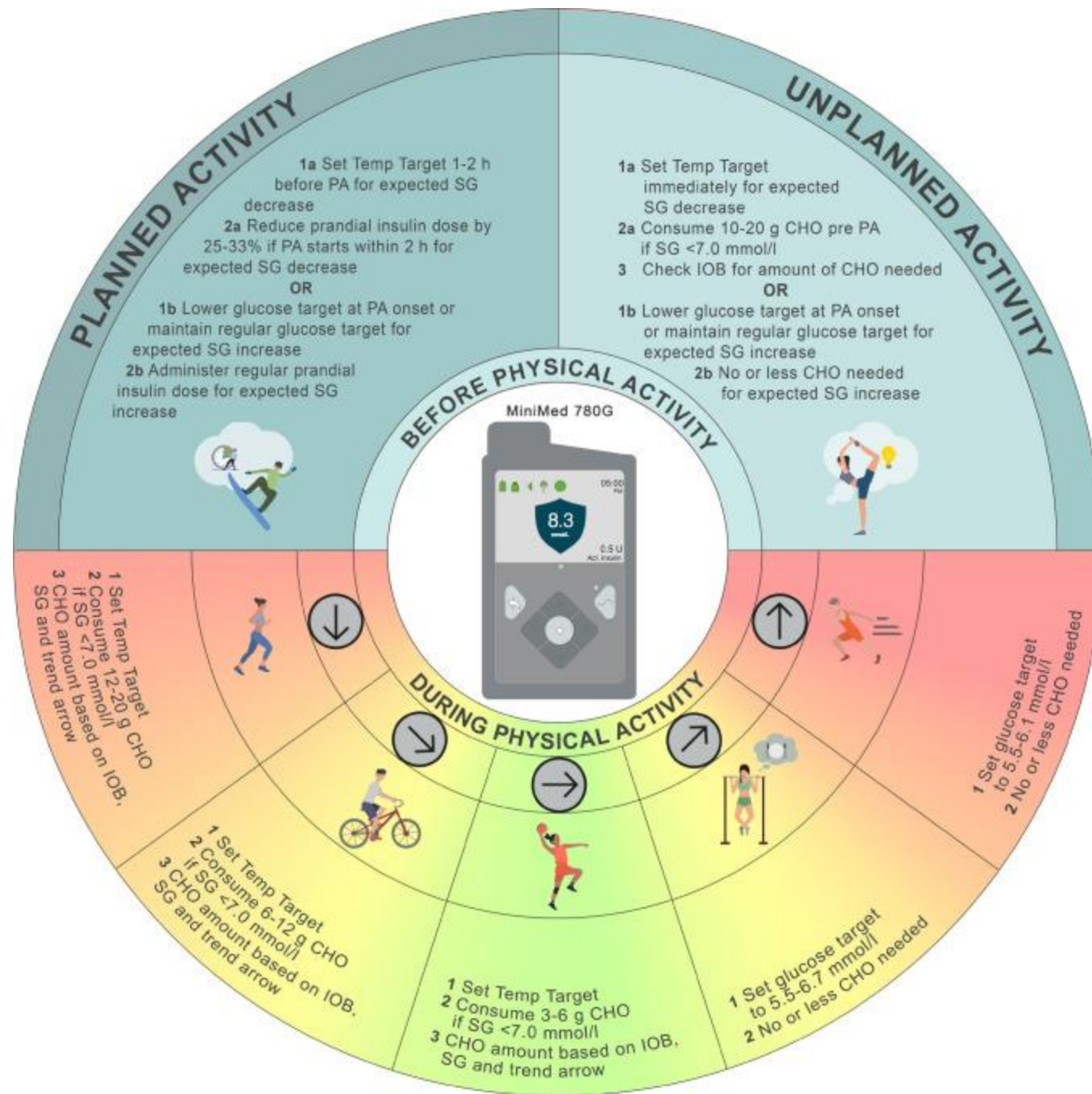
Glukos <7,0 mmol/L

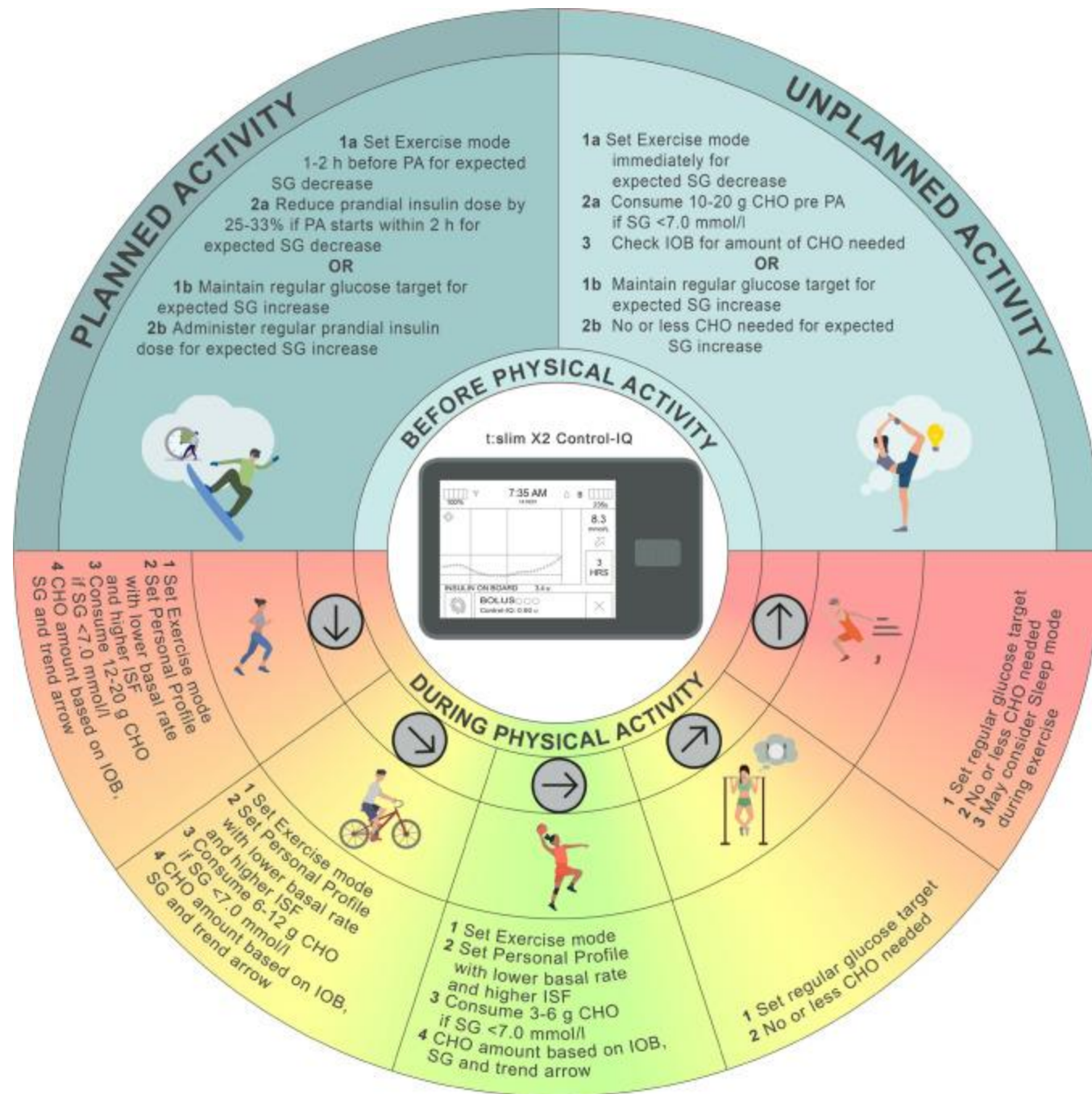
- 3-6 grams for horizontal trend arrow
- 6-9 grams for slightly decreasing trend arrow
- 9-12 grams for decreasing trend arrow
- 12-20 grams for two or three decreasing trend arrows

Moser O et al. The use of automated insulin delivery around physical activity and exercise in type 1 diabetes: a position statement of the European Association for the Study of Diabetes (EASD) and the International Society for Pediatric and Adolescent Diabetes (ISPAD). Diabetologia. 2025 Feb;68(2):255-280. doi: 10.1007/s00125-024-06308-z. PMID: 39653802; PMCID: PMC11732933.









	-90	-10	Exercise	+10	-90
AID System	Options before	Options during	Options after		
CamAPS FX	Adjust target value If hypo risk: Ease off	Adjust with Ease off or Boost if required	Return to preferred target value when risk of hypoglycemia is clearly reduced		
MiniMed 780G	Temp target If hypo risk: Safe Meal		Deactivate "Temp target" when risk of hypoglycemia is clearly reduced		
Omnipod 5	Activity feature		Deactivate "Activity feature" when risk of hypoglycemia is clearly reduced		
Tandem Control IQ	Exercise Activity If hypo risk – shift profile with normal ISF x 1.5-2 If hypo risk: Add 0.05 U before exercise – prevents a correction for 60 mins.		Deactivate "Exercise Activity" when risk of hypoglycemia is clearly reduced. Return to normal profile if you have changed this.		
CGM System	Adjust alerts Consider follower	Keep track on values and trends Act preventively rather than reactively	Adjust alerts to preferred ones before bedtime		
Carbohydrates	Smaller meal preferably 2.5-3 hours before exercise Add 10-15 g carbohydrates before exercise if the exercise is unplanned and without AID adjustments	Carbohydrate intake adjusted for intensity and duration. Higher IOB means higher amounts of carbohydrates. Small amounts and more frequently, i.e. every 20-30 min. If prolonged exercise >2.5 h a larger carbohydrate intake is required due to glycogen depletion.	An early combined intake of carbohydrates (40 g) and proteins (20 g) / +10. A second meal is preferred within 90 mins after exercise. Aim to balance the expenditures during exercise / +90.		

Praktisk planering – gör din plan!



Pump av vid fysisk aktivitet...

1. Sätt på pumpen en gång per tim. och tillför 50% av den insulinmängd du normalt skulle fått under en tim.
2. Ta av pumpen inför aktiviteten efter sedvanliga förberedelser och tillför 50% av den insulinmängd du normalt skulle fått under en tim. via dos givet med insulinpenna varje tim. (snabbverkande insulin).
3. Ta av pumpen inför aktiviteten efter sedvanliga förberedelser och tillför 50% av den insulinmängd du normalt skulle fått under hela aktiviteten men nu med en insulinsort som täcker hela aktivitetens längd (om längre).



Utan spaning ingen aning...



T1D

Välkommen till T1D-appen 2.0!

[Se nyheterna](#)

Det här är nytt i T1D-appen 2.0!

23 mars



Måltidsanalys - så här fungerar den

22 mars

Vad vill du göra?



Söka
livsmedel



Skapa
måltid



Skanna
streckkod



Fota ngdistansträning
min tall
utövas under lång tid
öva särskilda strategier



Hem



Livsmedel



Måltider



Kunskap



Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet level 2

strategier för fysisk
d typ 1-diabetes

[Visa igen](#)

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet level 3

Lär dig fler strategier med olika
träningsformer och kolhydratintag...

[Visa igen](#)

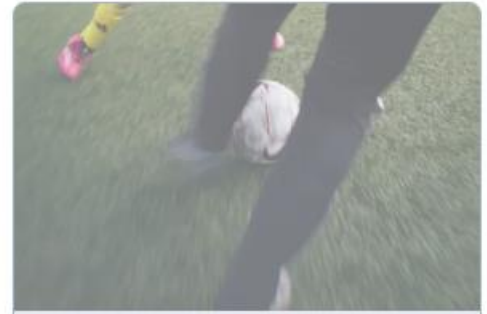
Fysisk aktivitet

Dykning

Funderat på om det fungerar att
dyka med T1D? Javisst!



Kommer snart



Fysisk aktivitet

Match & tävling

Match, tävling följs ofta av adrenalin
som påverkar blodsockret. Läs mer...



Kommer snart



Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet level 1

utövas under lång tid
öva särskilda strategier

Kommer snart



Fysisk aktivitet

Simning

Knep för kolhydrater vid vatten,
bortkoppling av insulinpump mm



Kommer snart



Fysisk aktivitet

Grundläggande

Fysisk aktivitet level 1

Introduktion till fysisk aktivitet med
typ 1-diabetes

[Visa igen](#)

T1D

EDUCATION

[Bibliotek](#)[Min profil](#)[Mina diplom](#)[Mina inbjudningar](#)



AI som stöd?

I dag skal jeg spise lunsj. tre brødskeer kornbrød med ost, skinke, brunost kornbrød, salat, et glass melk og kaffe. Blodsukkeret er 5,5 og flat pil nå 20 minutter før lunsj.

Dette er et strålende utgangspunkt! Med **5,5 mmol/l** og **flat pil** nøyaktig 20 minutter før lunsj, ligger du an til en veldig stabil kurve hvis vi treffer riktig med bolusen nå.

Her er oppsettet for dagens lunsj (3 skiver kornbrød, melk og variert pålegg):

1. Karbohydratberegning

- **3 skiver kornbrød:** ca. **50–55 gram**. (Kornbrød er ofte litt mer kompakt enn loff, men du kjenner dine skiver best).
- **1 glass melk:** **15 gram**.
- **Pålegg (brunost):** ca. **5 gram** (siden du også har ost og skinke, regner jeg med litt mindre brunost enn ved en ren brunost-skive).
- **Salat og kaffe:** 0 gram.
- **TOTALT:** ca. **70–75 gram karbohydrater**.

2. Dosering (Ratio 1:10)

Siden du ikke har nevnt trening rett etterpå, bruker vi din faste ratio:

- **Anbefalt dose:** **7,0 – 7,5 enheter**.
- **Korreksjon:** Ingen (5,5 er helt perfekt).

3. Bolus-strategi (Kombinasjonsbolus)

Siden du har en miks av raske karbohydrater (melk og brunost) og langsomme karbohydrater (kornbrød), samt proteiner/fett fra ost og skinke som bremser opptaket, er en kombinasjonsbolus (Dual Wave) ideell:

- **Umiddelbart (70 %): 5,2 enheter.** Dette settes **nå** (20 minutter før mat).
- **Forlengelse (30 %): 2,3 enheter.** Fordeles over **1,5 time**.

Hvorfor 70/30 over 1,5 time?

- **De første 70 %** tar seg av "toppen" fra melken og den første nedbrytingen av brødet. Siden du starter på 5,5, vil de 20 minuttene med pre-bolus sørge for at insulinet er aktivt idet du begynner å spise.
- **De resterende 30 %** over 1,5 time håndterer de langsomme fibrene i kornbrødet, som vil bruke litt tid på å bli til glukose på grunn av fett i osten og skinken.

Til middag skal jeg spise laks(to filletter), 5 poteter, kokt gulrot og brokkoli. Blodsukkeret mitt er 6,2 og flat pil. om to timer skal jeg løpe intervaller 6*4 minutter.

Dette er en spennende kombinasjon! Laks og poteter gir en god blanding av trege og raske karbohydrater, men de intense intervallene dine om to timer er den viktigste faktoren for hvordan vi setter bolusen nå.

Her er strategien for din "intervall-middag":

1. Karbohydratberegning

- **5 poteter (medium):** ca. 75 gram.
- **Gulrot og brokkoli:** ca. 5 gram.
- **Laks:** 0 gram (men fett og proteinet bremser opptaket av potetene).
- **TOTALT:** **80 gram karbohydrater**.

2. Dosering og treningsjustering

Vanligvis ville du tatt 8,0 enheter (1:10 ratio). Siden du skal løpe **6 x 4 minutter intervaller** (en svært høyintensiv økt), må vi redusere dosen kraftig for å unngå at du har for mye aktivt insulin (IOB) i blodet når du starter.

- **Anbefalt reduksjon:** 50 % (fordi økten er intens og starter om kun 2 timer).
- **Total dose til pumpe:** **4,0 enheter**.

3. Fordeling (Kombinasjonsbolus)

For å håndtere potetene med en gang, men unngå at laksen gir en stigning mens du løper:

- **Umiddelbart (70 %): 2,8 enheter.** (Dette tar "støyten" fra potetene nå).
- **Forlengelse (30 %): 1,2 enheter.**
- **Varighet: 1 time. Hvorfor bare 1 time?** Vi ønsker at den forlengede delen skal være ferdig i god tid før du starter intervallene, slik at du ikke har insulin som "leveres" mens du løper.

Oppsummering for pumpe:

1. **Karbohydrater:** 80 g.
2. **Total dose:** 4,0 E (husk å overstyre pumpas forslag manuelt til 4,0).
3. **Type:** Kombinasjon (70 % / 30 %).
4. **Tid på forlengelse:** 1 time.

Viktige grep før løpeturen:

- **Aktivitetsmodus:** Slå på denne om **1 time** (altså 1 time før start). Dette hever målområdet og kutter basalinsulinet i forkant.
- **Intervall-effekten:** Vær obs på at intervaller ofte kan gi en kortvarig stigning *under* selve økten på grunn av adrenalin, men du vil sannsynligvis se et markant fall 30–60 minutter etter at du er ferdig.

45 min Etter treng ar blodsukkeret mitt 7,8 og to piler rett ned. Skal spise kveldsmat. 4 brødskeer med ost, skinke og ett egg. melk (ca 3,5 dl)

Dette er en klassisk situasjon etter en hard intervalløkt: Blodsukkeret ser kanskje greit ut (7,8), men de to pilene rett ned viser at musklene dine støvsuger blodet for glukose for å fylle opp lagrene. Med din størrelse (97 kg) er dette suget etter energi kraftig.

Her må vi handle raskt for å stoppe fallet, men samtidig passe på "halen" av karbohydrater fra brødskeivene senere i natt.

1. Karbohydratberegning

- **4 brødskeer (kornbrød):** ca. 70 gram.
- **3,5 dl melk:** ca. 16 gram.
- **Egg, ost og skinke:** 0 gram (men fett og proteinet her er avgjørende for å bremse opptaket).
- **TOTALT:** ca. **86 gram karbohydrater**.

2. Dosering og "ettersleps-justering"

Normalt ville 86 gram krevd 8,6 enheter. Men på grunn av den intense økten og pilene rett ned:

- **Reduksjon:** Vi bør redusere dosen med minst **30–40 %** for å unngå en kraftig føling i natt.
- **Anbefalt totaldose:** **5,5 enheter**.

3. Bolus-strategi (Kombinasjonsbolus)

Siden du faller raskt nå, trenger kroppen sukkeret fra maten *raskere* enn insulinet.

- **Umiddelbart (40 %): 2,2 enheter.**
 - **Merk:** Vanligvis setter vi mer med en gang, men siden du har to piler ned, vil vi at karbohydratene fra melken og brødet skal få jobbe alene de første 15–20 minuttene for å flate ut pilene.
- **Forlengelse (60 %): 3,3 enheter.**
 - **Varighet:** 2,5 timer.
 - Dette er viktig fordi fett fra osten og egget, kombinert med kornbrødet, vil trenge lang tid på å tas opp. Samtidig vil den ekte insulinfølsomheten etter treningen være i mange timer.

Oppsummering for pumpe:

1. **Karbohydrater:** 86 g.
2. **Total dose:** 5,5 E.
3. **Type:** Kombinasjon (40 % nå / 60 % forlengelse).
4. **Tid:** 2,5 timer.

Viktige tips akkurat nå:

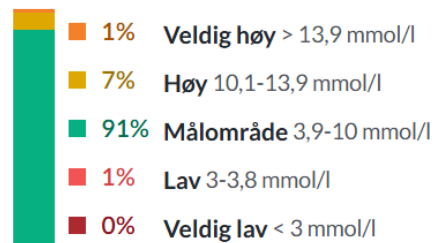
- **Ikke vent:** Begynn å spise med en gang. Du trenger ikke pre-bolus når du har to piler ned.
- **Melken først:** Drikk melken tidlig i måltidet, da sukkeret i mel tas raskt opp og vil hjelpe til med å bremse fallet.
- **Aktivitetsmodus:** Hvis du fortsatt har på aktivitetsmodus/treningsmodus på pumpe, la den stå på gjennom hele måltidet og gjerne utover kvelden.



TRÄNING OCH HÄLSA

TRÄNING MED DIABETES: MED
GOD PLANERING ÄR DET MESTA
MÖJLIGT

Glukose (CGM)



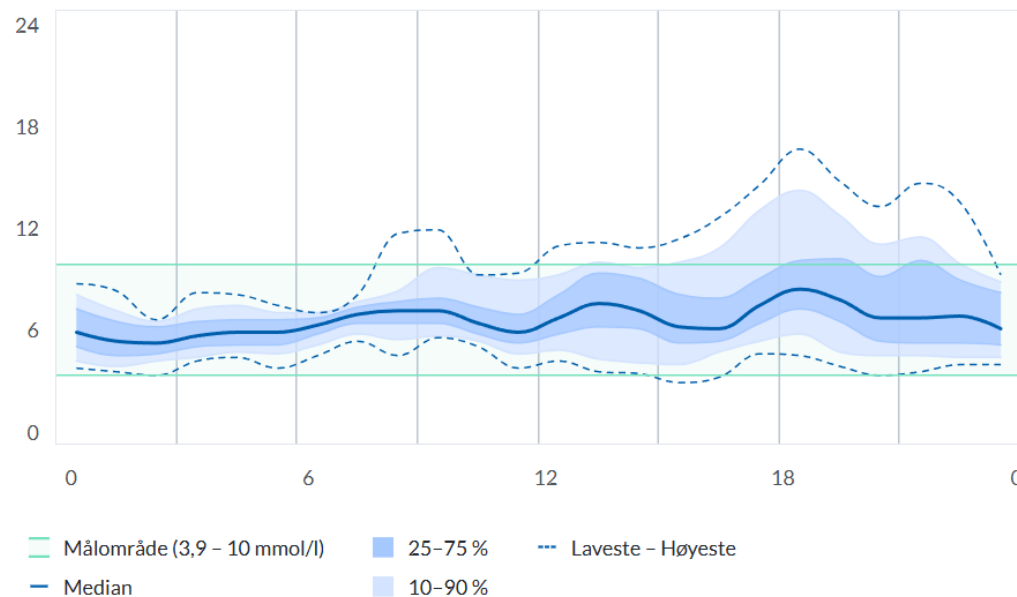
% tid CGM aktiv 98,1% (6,9 dager)

GMI ?	U/A
Gjennomsnitt	7,1 mmol/l
SD	2 mmol/l
CV	28.3%
Median	6,8 mmol/l
Høyeste	16,4 mmol/l
Laveste	3,4 mmol/l

AGP

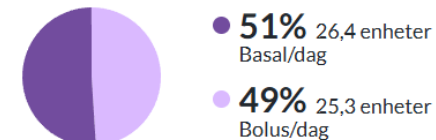
Blodsukker (mmol/l)

Hva er AGP?



Insulin - enhet ?

Fra insulinpumpe



Insulin/dag	51,6 enheter
Automatisk bolus/dag	0,6 enheter (1%)
Bolusforslag endret (%)	14% (10 boluser)
Ant. bolus/dag	10,1
Ant. aut. bolus/dag	1,3

Mar 18, 2026

MiniMed Announces FDA Clearance of MiniMed Flex™, the Company's Smallest Insulin Pump Featuring Its First Smartphone-Controlled Design

- ❖ **Liten, slimmad design – fortsättningsvis 300 Enheter**
- ❖ **Smartphone-styrning**
- ❖ **Sensor kompatibilitet – Simplera Sync™ alternativt Instinct sensor från Abbott**
- ❖ **Extended infusion set möjlighet**
- ❖ **AID-system likt MiniMed 780G**



Dual sensors – glucose + lactate

Zon 1 – 21-42 km

Zon 2 – 10 km

Zon 3 – max 30 min

Två populära träningsmetoder:

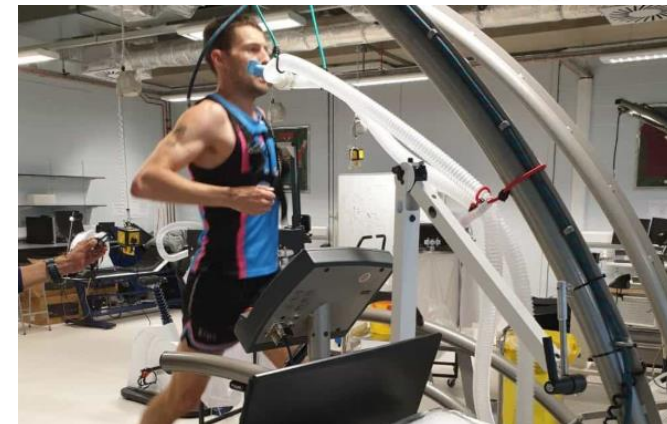
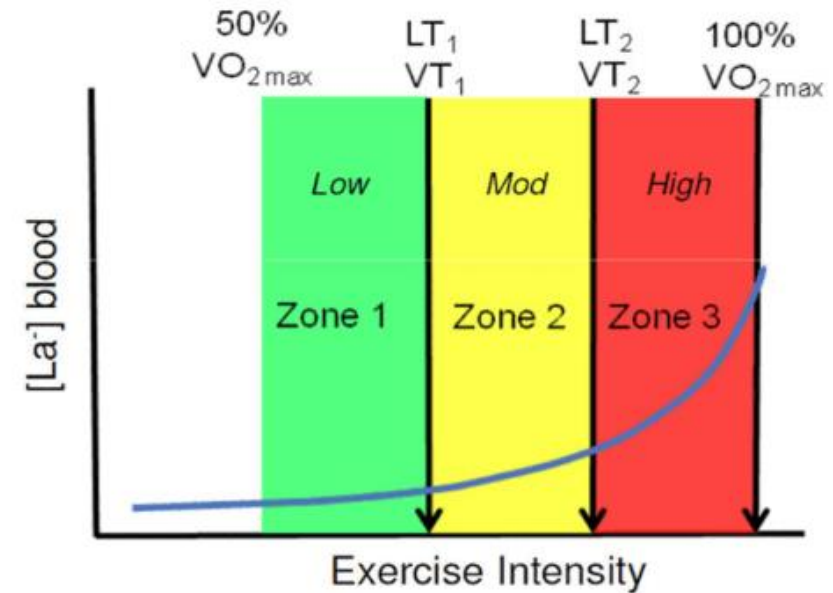
1. Tröskelträning

- Den mesta träningen i zon 2

1. Polariserad träning

- 80% zon 1 och 20% zon 3

- Bäst resultat!



A man and a young boy are shown from the chest up, leaning forward with their hands on a dark surface, mimicking a starting crouch for a race. The boy, on the left, has light brown hair and is wearing a grey tank top with green trim. The man, on the right, has a beard and is wearing a dark blue long-sleeved shirt over a white t-shirt. Both are smiling at the camera. The background is a blurred indoor space with a blue balloon on the left and a potted plant on the right.

Tack för
uppmärksamheten!