

Kajakergometer				
Træningsprogrammer med intervaltræning				
Interval indstillinger			Omsætningstabel	
Distance	1000	meter	min./1000 m.	km/time
min./1000 meter	_____		5	12,0
Pause	1	min.	6	10,0
			7	8,6
			8	7,5
			9	6,7
			10	6,0
			11	5,5
			12	5,0
Eksempler:	Min./1000 meter:	8	Pause i min.	1
1. Interval	Km/t	Strokes/ min		
900 m	7,5	65		
100 m	8,5	70		
2. Interval	Km/t	Strokes/ min		
200 m	10	75		
200 m	7,5	65		
200 m	10	75		
400 m	7,5	65		
3. interval	Km/t	Strokes/ min		
1000 m	8,5	70		
4. Interval	Km/t	Strokes/ min		
1000 m	7,5	65		