

Det antal repetitioner i ett set

Vila i antal sekunder, kan även skrivas i minuter. Man kan använda aktiv(gång) eller passiv(Stillastående) återhämtning.

Ex

3x 10 st 60s-60s med 4min setvila

Antal set ex 1set=10st repetitioner

Arbetet i sekunder, kan även skrivas i minuter. Tempot ska anpassas så det är så högt som möjligt i samtliga repetitioner, alltså ett högt snitt.

Vilan mellan seten.