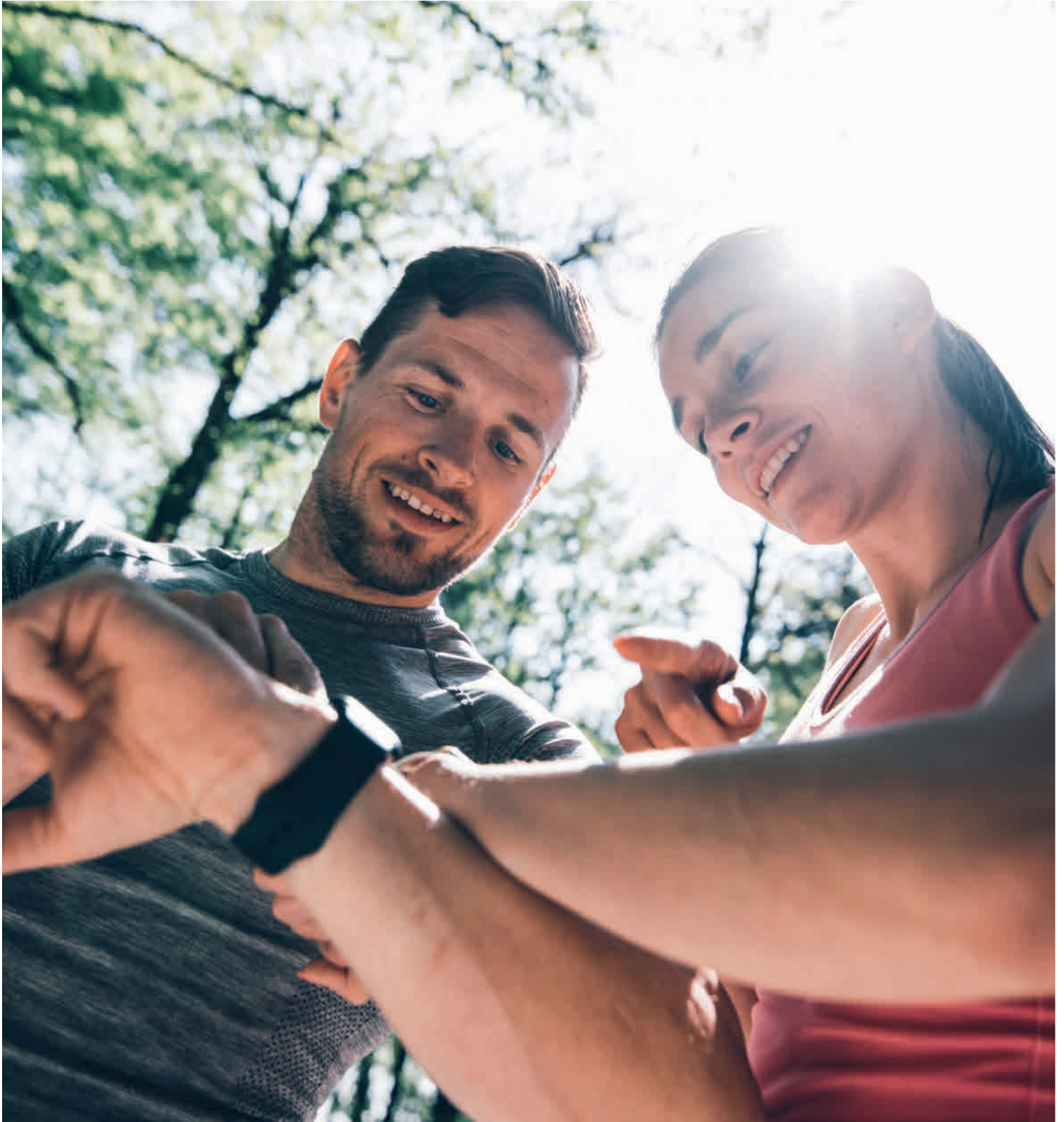




STORTEST

Treningsklokker | 10/2022



Klokker til alle formål

Tiden da treningsklokker var spesiallaget til en eller to treningsformer er for lengst forbi. Den nyeste generasjonen av klokkene, som vi ser nærmere på i denne testen, har som regel over hundre ulike sportsprofiler. Så uansett om du løper, sykler, svømmer, går på rullski, seiler, hopper fallsjerm eller gjør nær sagt hva som helst som minner om trening, vil behovene dine dekkes.

En annen tid som er forbi, er den da man måtte løpe en maraton forholdsvis fort hvis du skulle være sikker på at batteriet ikke gikk tomt. Nye prosessorer og nye, effektive GPS-enheter har gitt et kjempeløft for batteritidene. Klokka med den dårligste batteritiden i testen holder cirka 20 timer med GPS før det går ut, mens klokkene med de beste batteriene kan måle nonstop i en uke. På funksjonssiden er den store nyheten i år *running power* eller wattmåling. Coros og Polar har hatt funksjonen en god stund, og nå har Garmin hoppet på bølgen, selv om funksjonen hos amerikanerne krever brystrem eller fotbrikke. Watt er uttrykk for hvor hard innsats man yter her og nå, og funksjonen har allerede revolusjonert sykkelsporten. Nå har turen kommet til løpesporten.

Sist, men ikke minst, må vi si at nivået aldri har vært høyere i alle de årene vi har testet treningsklokker i Aktiv Trening. Det er rett og slett ikke en eneste dårlig klokke i testen, så for deg handler det mest om å avklare hvilke behov du har, hvilken pris du vil betale og hvilken klokke du liker å ha på armen.

SLIK TESTER AKTIV TRENING:

Alle klokkene er testet med den nyeste programvaren på testtidspunktet (juni og juli 2022). Testerne våre har både brukt klokkene til trening, resten av dagen og mens de har sovet. Vi har først og fremst testet klokkene til løpe- og sykkeltraining, men også til svømming og andre aktiviteter. Testerne våre har både tatt stilling til hvordan klokkene fungerer i hverdagen og **hvordan de er å bruke til trening. Det siste har vi lagt mest vekt på.** Dessuten har testerne sett på hvor gode muligheter man har for å finstudere alle treningsdataene etter at man har kommet hjem fra treningsturen.

PRIS: Vi angir den veiledende prisen fra produsentene, men ofte er klokkene å finne billigere i butikker og på nettet.

VURDERING: Vår vurdering av hver enkelt klokke er basert på en rekke produkt-relevante kriterier. Det er ikke plass til å kommentere alle vurderinger ved hvert enkelt produkt, så omtalen er et sammendrag av de

mest relevante. Vi har også vurdert tre nøkkel-elementer på en skal fra 1 til 10:

Skjerm: ██████████
 Smartfunksjoner: ██████████
 Treningsfunksjoner: ██████████

KARAKTERSKALAEN:

1-6 ★

Vi gir den endelige konklusjonen i én karakter, der vi gir fra én til seks stjerner, basert på totalopplevelsen av produktet.

SYMBOLENE:

TESTVINNER-symbolet får produktet som er best ut fra testkriterier, kvalitet og pris.

GODT KJØP er et svært godt produkt i forhold til prisen. Her er prisen lav, men kvaliteten høy.

VÅR FAVORITT er et produkt vi faller for uten å skjelne til pris eller allroundegenskaper.



POLAR GRIT X

Diameter: 47 mm. **Tykkelse:** 13 mm. **Vekt:** 64 g.
Batteritid: 40 dager i smartmodus. 100 timer med GPS. **Pris:** 4299 kr. *Info: polar.com*

Grit X er Polars svar på Garmins Fenix-serie. Det avspeiler seg spesielt i det ytre. Urkassa er kraftig og i stål, som i den svarte versjonen har et DLC-belegg for bedre holdbarhet. Bekledningen bak er forsterket med glassfiber, og den myke remmen er 22 mm som standard, men kan byttes ut med en mer robust rem i nylon eller skinn. Klokka har bestått adskillige militærtester med støt, støv og vann.

Grit X er full av funksjoner og har blant annet 130 sportsprofiler, GPS, puls, høydemåler og innebygget løpewattmåler. Polars nyere klokker har alle en smart *FuelWise*-funksjon, som hjelper deg å fylle på med riktig mengde energi underveis og fylle opp lagrene etter trening. Det fungerer ganske bra. Det eneste vi savner, er musikkbetjening, restitusjonsanbefalinger og enkelte testfunksjoner. Sammenlignet med Garmins toppmodell henger Polar spesielt etter på smartfunksjonene. Her er det verken betalingsmulighet eller musikklagring, for å nevne noe. Du kan se SMS-er og anrop på skjermen, men det er som om forbindelsen trenger litt justering, for det er bare svak summing når det tikker inn en melding.

Konklusjon: Fremragende trenings- og friluftsklokke. Flott, solid og med en masse funksjoner til selv de mest kravstore idrettsutøverne.

Skjerm: ██████████
 Smartfunksjoner: ██████████
 Treningsfunksjoner: ██████████

★★★★★ ←

STORTEST

Treningsklokker

10/2022

I tillegg til toppmodellen med safirglass og soloppladning finnes Fenix 7X i andre varianter ned til 7749 kr.



SUUNTO 5 PEAK

Diameter: 43 mm. **Tykkelse:** 12,9 mm. **Vekt:** 39 g.
Batteritid: 10 dager i smartmodus. 20 timer med GPS.
Pris: 2990 kr. *Info: suunto.com*

Suunto startet 2022 med en relansering av mellom-klasselokka Suunto 5. Nå heter den Suunto 5 Peak, og i tillegg til noen tekniske forbedringer skjuler det seg stort sett en kraftig slankekur bak det nye navnet. Vekten er redusert med 41 prosent fra 66 til 39 gram, tykkelsen har gått ned fra 14,6 til 12,9 mm, og urkassa er nå 43 mm i stedet for 46 mm. Resultatet er noe som virker som en helt ny og mer kompakt klokke.

Treningsmessig duger klokka stort sett til det samme som storebroren 9 Peak, som også har 80 sportsprofiler. Du kan blant annet planlegge en rute hjemmefra og følge den på klokka. Det er også gode funksjoner for intervalltrening, treningsveiledninger og en morsom *Ghost Runner*-funksjon. Der kan du stille inn hvor fort du vil løpe en bestemt distanse, før du kan holde øye med hvor langt bak eller foran du er underveis. Vi er riktignok ikke så veldig begeistret for skjermen. Den er ikke dårlig, det er bare ikke så mye liv i den, og mens menyene på de fleste andre treningsklokker reagerer som en pisk når man trykker på knappene, er det en viss forsinkelse på Suunto 5 Peak.

Konklusjon: Fin, liten treningsklokke med brukbar batteritid og mange treningsfunksjoner. Men skjermen er treg og trenger en oppgradering.

Skjerm:



Smartfunksjoner:



Treningsfunksjoner:



GARMIN FENIX 7X SAPPHIRE SOLAR

Diameter: 51 mm. **Tykkelse:** 14,9 mm. **Vekt:** 61 g.
Batteritid: 28 dager i smartmodus (37 dager med Solar). 89 timer med GPS (122 timer med Solar).
Pris: 11 049 kr. *Info: garmin.com*

Siden Fenix-serien ble lansert i 2012, har den utviklet seg til å bli flaggskipet i Garmins imponerende tilbud av treningsklokker. Det nyeste skuddet på stammen heter Fenix 7X. Den har en ny utholdenhetskalkulator, slik at du hele tiden vet om kroppen din er i ferd med å gå tom for energi, og så har den fått topografiske kart, forbedret (og lynrask) GPS og en innebygget lykt med rødt eller hvitt lys. Du får også en berørings-skjerm, slik at du kan navigere i menyene ved å sveipe og trykke på glasset. Responsen er både rask og effektiv.

I tillegg har den fått safirglass med soloppladning, slik at man kan lade 300 prosent mer solenergi enn før. Det betyr at den største modellen nå kan ha strøm i 28 dager i smartmodus – eller 37, hvis du tar med Solar-funksjonen. Alt fungerer uproblematisk i Fenix 7X. Den er rask og enkel å bruke. Når det er sagt, er det ikke store endringer fra forgjengeren Fenix 6. Derfor bør Fenix-serien kanskje se seg over skulderen, der nye Epix kommer susende. Når først man har lekt seg med den, savner man litt mer sprell i Fenix.

Konklusjon: En fantastisk klokke med super batteritid. Men når det gjelder skjerm og funksjoner, har konkurrentene innhentet flaggskipet.

Skjerm:



Smartfunksjoner:



Treningsfunksjoner:



GARMIN EPIX 2

Diameter: 47 mm. **Tykkelse:** 14,5 mm. **Vekt:** 53 g.
Batteritid: 16 dager i smartmodus. 42 timer med GPS.
Pris: 11 049 kr. *Info: garmin.com*

Med Epix 2 har Garmins Fenix-serie fått en seriøs utfordrer fra egne rekker. Klokka har stort sett de samme funksjonene som Fenix 7, men skjermen er av typen AMOLED, som både er berøringsfølsom og med helt fantastisk skarphet, lys og farger. Den slags skjermer pleier å være ensbetydende med noen få dagers batteritid og altfor kort GPS-tid. Men det er ikke tilfellet her. Vi fikk i *Gesture Mode* uten problemer de lovede 16 dagene ut av en lading, selv om vi løp tre turer i uka på mellom 10 og 21 km.

Epix 2 betjenes via den berøringsfølsomme skjermen eller med de fem knappene som sitter behagelig lavt og er litt strammere enn i Fenix, så man ikke kommer til å stoppe en trening ved et uhell. Klokka er full av treningsfunksjoner. Vi er spesielt imponert over den innebygde kartfunksjonen med detaljert veivisning.

Klokka kan også levere turforslag som passer distansen du vil sykle eller løpe. Som en flott nyhet kan den ved å kombinere puls, oksygenopptak og lignende forutsi tidene dine på 5, 10, 21,1 og 42,2 km og vise utviklingen i en graf.

Konklusjon: Utrolig mange funksjoner og en fantastisk skjerm. Årets beste treningsklokke, men du må også betale for det.

Skjerm:



Smartfunksjoner:



Treningsfunksjoner:



Betjeningen av klokka foregår via en kombinasjon av en knapp og et dreiehjul.



COROS PACE 2

Diameter: 42 mm. **Tykkelse:** 11,7 mm. **Vekt:** 29 g.
Batteritid: 20 dager i smartmodus. 30 timer med GPS. **Pris:** 2199 kr. *Info: corosnordic.com*

Vi sliter fortsatt med å skjønne hvordan Coros kan lage en treningsklokke med masse funksjoner for drøye 2000 kroner. Men det gjør de – og det er bra! Målt på treningsfunksjoner og bruk under løping er Pace 2 det absolutt beste på markedet til prisen. Faktisk er den ikke langt unna flere av konkurrentenes toppmodeller, og de koster både to og tre ganger så mye. Her får du en god skjerm, super betjening via det lille dreiehjulet, GPS, barometrisk høydemåler og pulsmåling, som er blant de beste i testen. I tillegg måler klokka *running power*, som er en ganske god funksjon når du skal disponere kreftene under et løp.

Klokka er liten, og med 29 gram er den en av de letteste treningsklokkene på markedet. Men det går ikke utover skjermen, som med sine cirka 32 mm bare er én millimeter mindre enn for eksempel Garmin FR 955. Klokka har riktignok noen mangler: Det er ingen berøringsskjerm, betalingsfunksjoner eller mulighet til å lagre musikk på klokka, i tillegg til at den mangler helse- og formtestene du finner hos Polar. Men vil du bare ha en billig treningsklokke som kan det meste, trenger du ikke lete lenger.

Konklusjon: Coros Pace 2 er en lett, velbygget klokke med et imponerende tilbud av funksjoner. En virkelig god treningsklokke til prisen.

Skjerm: ██████████
Smartfunksjoner: ██████████
Treningsfunksjoner: ██████████

★★★★★ ←



COROS VERTIX 2

Diameter: 50,3 mm. **Tykkelse:** 15,7 mm. **Vekt:** 89 g.
Batteritid: 60 dager i smartmodus. 50–140 timer med GPS. **Pris:** 7399 *Info: corosnordic.com*

Hvis du er ute etter en diskret sportsklokke, trenger du ikke lese mer her. Coros' toppmodell Vertix 2 er den desidert best synlige klokka i testen. Alt ved klokka – fra den oransje silikonearmen til den enorme urkassa med kjempekrone – skriker «Her kommer jeg, og jeg er en skikkelig friluftstypen».

Heldigvis har klokka også de nødvendige funksjonene til å rettfærdiggjøre det spesielle utseendet. Den er vanntett ned til 100 meter og sertifisert etter amerikanske militærstandarder, og så holder batteritiden til lange ekspedisjoner. Klokka er laget i titan og forsterket safirglass, og den har all verdens funksjoner når det gjelder røffe utendørsaktiviteter som fjellklatring, terrengløping og seilaser.

Den store skjermen er flott, og med den siste oppdateringen har klokka også fått topografiske fargekart som i Garmins beste klokker. En av de tidligere ankepunktene ved Coros' klokker var at den medfølgende treningsappen bare fungerte på mobilen. Det er det gjort noe med nå, og Coros har nå en fin datamaskinutgave av appen med mange muligheter til å dykke ned i treningsdataen.

Konklusjon: En koloss av en klokke for deg som har behov for superlang batteritid og som vil signalere at du har en tøff friluftslivsstil.

Skjerm: ██████████
Smartfunksjoner: ██████████
Treningsfunksjoner: ██████████

★★★★★ ←



POLAR VANTAGE M2

Diameter: 46 mm. **Tykkelse:** 12,5 mm. **Vekt:** 45 g.
Batteritid: 30 dager i smartmodus. 100 timer med GPS. **Pris:** 2999 kr. *Info: polar.com*

Polars klokker gjør seg spesielt bemerket med fokuset på tester og restitusjon. Det gjelder også Vantage M2. Her får du en rekke av de spesielle Polar-funksjonene som hjelper deg med restitusjon, vurdering av løpeform, energinivå og riktig energiinntak. I tillegg leverer klokka alt man kan forvente i form av GPS, pulssensor og muligheten til å planlegge avansert trening og laste den opp til klokka. Du kan velge mellom 130 sportsprofiler – inkludert havsvømming, triatlon og styrketrening, der øvelsene vises med små animerte ikoner på skjermen.

I forhold til storebrødrene i Polar-familien er klokka litt lettere, mindre og mangler barometrisk høydemåler, *running power* og et par testfunksjoner. Likevel er det en imponerende pakke du får for pengene, og så er fargeskjermen veldig flott, selv om den bruker mye batteri.

Klokka kan oppleves litt mer delikat enn for eksempel Garmins. Ikke mindre solid, men knappene er mindre, skjermen finere, og lydene og vibrasjonene lavere. Det er i høy grad en smakssak og ikke nødvendigvis noe problem.

Konklusjon: Flott klokke med en imponerende mengde treningsfunksjoner og godt utvalg av tester. Opplevs mer delikat enn andre klokker i testen.

Skjerm: ██████████
Smartfunksjoner: ██████████
Treningsfunksjoner: ██████████

★★★★★ ←



STORTEST

Treningsklokker

10/2022

9 Peak er testens stiligste klokke og den som i minst grad signalerer trening og friluftsliv.



HUAWEI WATCH GT RUNNER

Diameter: 46 mm. **Tykkelse:** 11 mm. **Vekt:** 38,5 g.
Batteritid: 14 dager i smartmodus. 7 dager med GPS.
Pris: 2990 kr. *Info: consumer.huawei.com*

En fantastisk skjerm, lang batteritid, mange funksjoner og en pris som er overkommelig for de fleste. Med Watch GT Runner har Huawei virkelig knekket koden til å lage gode løpeklokker. Den store, berøringsfølsomme fargeskjermen er skarp og reagerer raskt, og så er det enkelt å navigere gjennom menyene. Vi er riktignok ikke så begeistret for den store kronen på siden av klokka, da man fort kan komme borti den når man for eksempel tar på sekken.

Siden klokka er laget for løpere, har den en rekke løpefunksjoner som beregning av løpeøkonomi, oksygenopptak, melkesyre grense, restitutionstid, forventede tider på ulike distanser og forslag til treningsplaner, som blir justert etter utviklingen i løpeformen din. Det er i det hele tatt imponerende hvor mange funksjoner som er puttet inn i den lette klokka. Batteriet holder også 14 dager – alt etter bruken – noe som er bra, da den flotte skjermen trekker en del strøm. I en test tidligere i år opplevde vi at skjermbildet «frøs» under et maratonløp, så klokka måtte restarteres, men det problemet har vi heldigvis ikke opplevd siden.

Konklusjon: En lett, flott og behagelig løpeklokke med utallige funksjoner til trening og overvåking av helse. Og så er prisen rimelig.

Skjerm:



Smartfunksjoner:



Treningsfunksjoner:



SUUNTO 9 PEAK

Diameter: 43 mm. **Tykkelse:** 10,6 mm. **Vekt:** 52 g.
Batteritid: 7 dager i smartmodus. 25–170 timer med GPS. **Pris:** 6990 kr. *Info: suunto.com*

Med lanseringen av Suunto 9 Peak markerte finnene seg igjen på markedet for treningsklokker etter noen litt stille år. Dette er snakk om en highend-klokke, ikke minst når det gjelder utseendet. Det er testens mest elegante og veldesignede klokke med en svært flott urkasse i titan (det fås riktignok også i en litt billigere stålutgave), safirglass, gode metallknapper og en pen silikonrem.

Bak et stilrent ytre skjuler det seg en masse treningsfunksjoner. Spesielt navigasjonsfunksjonene fungerer meget bra, og i samarbeid med appen gir de gode muligheter for å lage og følge ruter. Takket være ganske avansert batteristyring kan du i det mest sparsomme oppsettet få opp til 170 timers GPS-tid ut av klokka.

Menystrukturen er ikke særlig logisk eller intuitiv. Mye handler selvfølgelig om tilvenning, men noen funksjoner og innstillinger (for eksempel autopause) er rett og slett idiotisk plassert. Vi opplevde også at klokka ofte mistet forbindelsen til telefonen og hadde store problemer med å finne den igjen. Skjermen derimot, er virkelig skarp, selv i solskinn.

Konklusjon: En flott klokke i høy kvalitet med mange funksjoner. Men litt ustabil forbindelse og lite intuitiv menystruktur.

Skjerm:



Smartfunksjoner:



Treningsfunksjoner:



GARMIN FORERUNNER 955 SOLAR

Diameter: 46,5 mm. **Tykkelse:** 14,4 mm. **Vekt:** 53 g.
Batteritid: 25 dager i smartmodus. Opp til 45 timer med GPS. **Pris:** 7199 kr. *Info: garmin.com*

Målt på ren funksjonalitet er Garmins Forerunner 955 kongen av treningsklokker. Du får rett og slett ikke noe bedre når det gjelder treningsfunksjoner, betjening og brukervennlighet. Klokka erstatter 945 LTE, som hittil har vært amerikanernes toppmodell til alle som løper, sykler eller driver med andre former for utholdenhetsidrett.

Sammenlignet med Fenix 7 skiller den seg litt ut på vekten. Med sine 53 gram er den litt lettere enn Fenix. Den lavere vekten er oppnådd ved å bygge urkassa i fiberforsterket polymer. Det gir en mindre eksklusiv følelse, og det eneste reelle ankepunktet mot 955 er også at det er en svært dyr plastklokke. Den store funksjonen i den nye generasjonen av Forerunner-klokker er *running power* eller watt. For første gang er den funksjonen integrert i klokka. Det krever riktignok at du har Garmins avanserte pulsmåler HRM-Pro rundt brystet. Har du det, får du også avansert løpestilsdata og svært nøyaktig pulsmåling. Vår opplevelse er at Garmin måler watt ganske konsistent så lenge du løper på asfalt. På hardt, ujevnt terreng svinger målingene litt.

Konklusjon: Det er en av testens beste rene treningsklokker. Men den er dyr, og krever til og med ekstern pulsmåler for å utnytte alle funksjonene.

Skjerm:



Smartfunksjoner:



Treningsfunksjoner:



AT
VÅR
FAVORITT



GARMIN FORERUNNER 255 MUSIC

Diameter: 46,5 mm. **Tykkelse:** 12,9 mm. **Vekt:** 49 g.
Batteritid: 14 dager i smartmodus. 30 timer med GPS. 6,5 timer med GPS og musikk.
Pris: 4449 kr. *Info: garmin.com*

Forerunner 255 er kanskje Garmin-lillebroren i denne testen. Men det er den irriterende talentfulle og insisterende lillebroren, som er nesten like kompetent og dyktig som storebroren. Klokkas har fått samme dyre GPS-sensor som Forerunner 955, og GPS-en er derfor like rask og nøyaktig. I tillegg har den alle treningsfunksjonene man kan drømme om. Her er det avanserte målinger av HRV (*heart rate variability*) for presis vurdering av restitution, detaljerte forslag til treningsplaner basert på prestasjonene dine samt *running power* (forutsatt en Garmin HR+-pulsmåler eller -fotbrikke). 200-serien har tidligere først og fremst vært en løpeklokke. Slik er det ikke lenger. 255 har nå hele multisportspakka.

Vi har testet Music-utgaven, som gjør det mulig å laste opp musikk til klokka og spille den rett i et trådløst headset. Selve opplastingen er litt omstendelig, men fungerer upåklagelig og er en herlig funksjon for deg som helst ikke vil ha med telefonen på løpeturen. Men merk deg at bruken av musikkfunksjonen reduserer batteritiden kraftig.

Konklusjon: En kjempeoppdatering av Garmins mellomklasseklokke og et helt supert kjøp. Full av gode treningsfunksjoner.

Skjerm:



Smartfunksjoner:



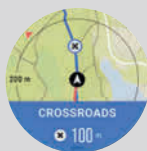
Treningsfunksjoner:



★★★★★ ←

Seks overraskende funksjoner du bør bruke

Du kjenner til fart, distanse og puls, og sikkert også smartfunksjoner som værvarsel og SMS-varslinger. Men **den lille dingsen du går rundt med på håndleddet, inneholder garantert en rekke funksjoner du ikke er klar over**, men som kan heve treningsopplevelsen til nye nivåer. Her er seks av dem du burde utforske nærmere.



1 KART OG FINN-VEIEN-HJEM-FUNKSJON

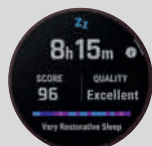
De fleste treningsklokker har avanserte navigasjonsfunksjoner, og spesielt finn-veien-hjem-funksjonen gir noen spennende muligheter for å prøve nye områder uten å risikere å havne på villspor. Du kan for eksempel la deg forføre av den lille, kronglete stien i skogen eller svinge til høyre der du pleier å ta til venstre. Klokkas får deg trygt tilbake til utgangspunktet.

2 RUNNING DYNAMICS

Mange moderne klokker gir deg dyp innsikt i hvordan du løper: hvor mange skritt du tar i minuttet, hvor mye du hopper opp for hvert skritt, hvordan du belaster henholdsvis høyre og venstre bein osv. Alt det gir en unik mulighet for å jobbe med løpeteknikken, slik at den blir mer effektiv. Du kan også oppdage en skade før den oppstår, hvis du for eksempel kan se at belastningen mellom høyre og venstre bein endrer seg.

3 WATT

Watt er en gamechanger innen løping, og med den nyeste klokkegenerasjonen kan watt leses av med et enkelt blick på skjermen. Mens hastigheten påvirkes av blant annet vind og om du løper opp eller ned, og pulsen reagerer forsinket på endringer i intensiteten, gir watt deg et øyeblikksbilde på hvor hard innsats du yter her og nå. Det er et uvurderlig redskap når trainingen skal struktureres eller kreftene disponeres i et løp.



4 SØVN

Søvnen er noe av den viktigste når du skal utvikle deg innen idrett. Det er når du sover at kroppen bygger seg sterkere. Sover du for lite og for dårlig, får du ikke nytte av trainingen, og risikoen for skader, overtraining og sykdom øker. Bruk derfor klokka til å holde øye med søvnen og ut fra det justere på ting som leggetider, temperatur- og lysforhold på soverommet samt alt det andre som hindrer deg i å få sju-åtte gode timer søvn hver natt.



5 HRV-STATUS

Heart rate variability står det for, og det er en avansert form for pulsmåling, som lenge har vært anerkjent som et uttrykk for hvor presset kroppen er. Mange treningsklokker lagrer din HRV enten i en test på et par minutter eller mens du sover. Det gir deg et supert innblikk i hvordan kroppen har det. Det kan avsløre om du trener for lite eller for mye, er i ferd med å bli syk eller på annen måte er sliten og trenger ro.

6 INTERVALL-TRENING

De er knallharde, men nettopp derfor er de så bra for løpeformen, de forhatte intervallene. Bruk klokka til å planlegge intervallene, eller bruk noen av de forprogrammerte, som mange klokker har. Tren intervaller en- to ganger i uka, og husk både de lange intervallene, som styrker utholdenheten, og de korte intervallene, som gir deg bedre kondisjon. **AT**