

Eksempler på aktivitetsformer med høj intensitet

Idræt:

Powerwalking eller kapgang
Jogge eller løbe
Bjergvandring og klatring
Rulleskøjtølb på in-liners
Cykle mere end 15 km/t
Cykle i kuperet terræn
Spinning
Gymnastik (interval løb og styrketræning)
Karate, judo, taekwondo, jujitsu
Stepmaskine (intervaller)
Ro-ergometer (intervaller)
Aerobic (intervaller og styrkeøvelser)
Træde i vande
Styrketræning, hvor der trænes cirkeltræning
Bokse i ring, sparring
Brydning
Professionel dans
Konkurrence tennis
Kørestolstennis

Konkurrencesport:

Fodbold
Basketball
Håndbold
Hockey
Beach volleyball
Ultimate
Badminton
Squash
Ishockey
Svømning – interval eller konkurrence
Synkronsvømning
Vandpolo
Vandbasketball
Kano, kajak, roning og visse former for rafting og sejlads, som konkurrence
Polo og anden konkurrence ridning

Familie aktiviteter:

Mountainbiking
Familie spinning
Familie styrketræning (cirkeltræning)
Fælles løbetur

