This is the paper title

Name Surname1 \*, Name Surname1, Name Surname2, …

1 Institution, City, Country

2 Institution, City, Country

\* email address of the corresponding author

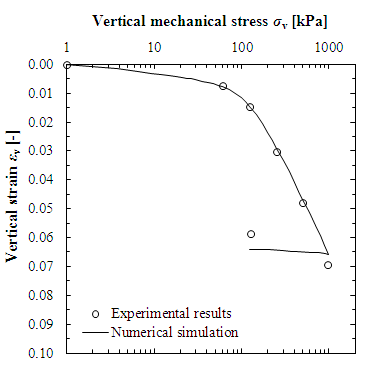
## This is the abstract: Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Etiam feugiat, dolor vel hendrerit sollicitudin, purus velit congue sem, eget laoreet est nulla id dui. Mauris eu odio tellus. Duis at felis diam, quis tristique elit. Mauris molestie mattis lobortis. Nunc purus sem, cursus id pharetra sit amet, convallis venenatis ante. Aliquam erat volutpat. Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos himenaeos. Maecenas condimentum suscipit ante, non dapibus orci mattis vitae. Vivamus cursus magna at tortor egestas tristique. Ut ac velit eu leo iaculis tincidunt. Ut ornare ullamcorper felis nec fringilla.

This is the first heading

Sed vitae tortor tortor (Gamelin et al. 2009). Pellentesque eget sapien diam, rhoncus luctus neque. Vestibulum eu elit at erat malesuada convallis. Morbi nec lacus lorem, molestie sagittis libero. Fusce pharetra sodales metus ut pharetra. Vivamus ipsum dui, consectetur hendrerit eleifend sit amet, consectetur quis ligula. In hac habitasse platea dictumst. Ut at orci nulla, quis vestibulum sem. Morbi lacinia ultricies ligula, nec faucibus tellus suscipit et. Duis leo leo, bibendum nec dictum vel, eleifend non lacus. Aenean suscipit consequat augue at convallis. Quisque sit amet convallis lectus. Mauris dignissim dapibus interdum. Ut urna nisi, porttitor vitae auctor eget, tempus ac lorem. Nullam molestie enim ut ligula tempor gravida.



Vestibulum et turpis tortor. Mauris tempor, massa ac facilisis scelerisque, enim leo euismod eros, vitae fringilla nulla nisi et nibh. Duis posuere lectus in arcu placerat lacinia. Suspendisse accumsan, velit non adipiscing dapibus, augue justo accumsan ante, sed blandit nibh odio et mi. Proin eu libero in sapien adipiscing suscipit sit amet tempor orci. Praesent eget felis odio, a tempor urna. Curabitur eget felis et eros tincidunt tempus vel nec nibh. Ut semper, ante aliquet iaculis rutrum, nunc orci pretium mi, ac facilisis tellus velit volutpat arcu. Duis at nulla vel purus cursus molestie. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed egestas, neque sed vulputate dictum, elit turpis gravida nisi, et viverra leo nibh faucibus enim. Suspendisse vitae sapien commodo erat luctus volutpat ut nec erat. Duis congue ante in enim fringilla mattis. Aliquam erat volutpat. Nunc adipiscing ligula at elit semper id mattis nisi scelerisque.



**Fig. 1: Quisque fringilla semper enim, sit amet lobortis elit tincidunt ac**

Aenean eleifend, est id vehicula dignissim, felis libero vehicula purus, ut lobortis quam velit id tellus. Quisque quis libero ligula. Donec convallis ornare sem, et congue odio mollis sed. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Praesent eget massa eleifend est scelerisque malesuada. Mauris blandit eros quis ligula viverra accumsan. Vestibulum sodales ligula sit amet mi gravida vitae consectetur risus tristique. Ut feugiat ligula et lorem condimentum sit amet consectetur mi cursus. Maecenas eu urna non nisi cursus porttitor sed ac neque. Nunc enim felis, vulputate ac ultrices eu, pulvinar at turpis. Quisque fringilla semper enim, sit amet lobortis elit tincidunt ac. Ut eget odio est. Curabitur a ante sed magna scelerisque gravida. Ut ornare sapien ut nisi semper dictum. Sed eu arcu nunc, ut tristique tortor.

Pellentesque pretium purus nec justo lobortis aliquam euismod metus venenatis. Aenean nec metus purus. Ut tristique ornare odio quis accumsan. Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos himenaeos. Pellentesque lobortis, nibh nec vehicula ullamcorper, sem nunc pharetra arcu, a pharetra neque metus sit amet lorem. Phasellus venenatis vehicula commodo. In hac habitasse platea dictumst. Nulla congue nulla quis tellus consectetur id malesuada eros vestibulum. Donec vulputate rutrum lacus, vel blandit erat viverra sed. Praesent pellentesque mauris vel quam malesuada sit amet elementum arcu luctus. Phasellus vitae risus a leo egestas tincidunt et id erat. Proin pellentesque quam vitae tortor sollicitudin facilisis.

This is the second heading

Etiam non urna sapien. Fusce quis dolor magna. Ut fermentum elit ac leo blandit aliquam. Mauris tempus elementum augue nec congue. Curabitur felis ipsum, rutrum ac fringilla in, sagittis id metus. Praesent lobortis enim vitae lectus lobortis hendrerit. Cras diam neque, condimentum luctus vehicula non, venenatis sit amet arcu. Vestibulum ante ipsum primis in faucibus orci luctus et ultrices posuere cubilia Curae; Integer egestas adipiscing quam euismod lobortis. Duis convallis aliquet est, ut elementum nulla hendrerit quis. Nunc libero nibh, condimentum vel cursus at, rhoncus tempor massa. Nullam bibendum egestas massa, vel pellentesque mi sodales varius. Vestibulum sollicitudin, odio ut consectetur tempus, orci massa imperdiet neque, id convallis mi ipsum id nibh. Nullam sagittis pellentesque iaculis. Vestibulum convallis justo non velit elementum tincidunt. Vestibulum iaculis diam nec odio elementum elementum. Suspendisse nec arcu vel tellus consectetur pharetra vitae sollicitudin orci. Curabitur ipsum nulla, gravida ut ornare sed, luctus nec nibh. Suspendisse nibh ante, cursus vel aliquet in, gravida eu elit. Maecenas id gravida nunc. Maecenas lobortis elit sit amet enim elementum aliquam. Nulla at libero ante. Sed fermentum volutpat dui luctus adipiscing.

This is the third heading

In non dolor a felis consequat sagittis eget id ante. Suspendisse laoreet, justo sed congue pharetra, tellus nunc condimentum ipsum, eget porta leo lorem ut sapien. Donec nec est erat. Quisque accumsan, ipsum ac ullamcorper porttitor, quam magna fermentum urna, ut pharetra velit elit ut risus. Nullam luctus lobortis fermentum. In hac habitasse platea dictumst. Pellentesque id lectus quis tortor convallis blandit eget quis nisl. Fusce vulputate quam non tellus dignissim a sodales tortor pulvinar. Aliquam scelerisque imperdiet magna, ac gravida massa ultricies eu. Sed nec dolor nulla, et hendrerit dui. Nulla molestie, nibh non hendrerit mattis, ante erat sollicitudin risus, at varius est felis ac magna. Vivamus at tristique tellus.

This is the fourth heading

Donec ullamcorper ornare luctus. Sed diam augue, molestie in pharetra ac, consectetur et mi. Duis at posuere sem. Morbi id orci enim. Fusce ultrices erat ut felis eleifend id elementum tortor fringilla. Etiam eget dolor ac mauris sodales ultricies nec ut arcu. Sed lacus ligula, condimentum eu rutrum sed, iaculis eget arcu. Fusce ut velit vitae enim facilisis ornare.

Sed ante justo, dignissim id euismod in, tristique feugiat urna. Nullam eleifend enim vel augue consectetur ut consequat lectus pharetra. Aenean porttitor dapibus eros, id imperdiet tellus dignissim sit amet. Suspendisse potenti. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. Phasellus nibh magna, dapibus quis congue nec, facilisis quis enim. Maecenas pulvinar tincidunt mattis. Phasellus vitae magna eu lectus laoreet tincidunt et in orci. Ut rutrum urna in dolor placerat non rhoncus eros ultrices. Maecenas ultricies luctus nunc, vel condimentum est elementum in. Ut porttitor volutpat luctus.

Phasellus malesuada velit eu justo ultrices at porttitor justo pharetra. Fusce et lacus sapien, nec scelerisque est. Aliquam arcu ante, adipiscing commodo dapibus non, tempor ac magna. Fusce dui quam, ornare nec placerat eu, adipiscing non massa. In nisi neque, rutrum quis tristique quis, adipiscing et diam. Aliquam erat volutpat. Sed vel ligula tortor.

This is the fifth heading

In hac habitasse platea dictumst. Duis tincidunt nibh sit amet risus volutpat in varius quam porta. Curabitur turpis nisi, congue ut ullamcorper quis, placerat nec justo. Quisque in rhoncus nisi. Integer mi risus, ultricies sed semper ac, pretium ac lorem. Aenean vitae vestibulum metus. Etiam vitae lorem nec nisl ullamcorper tincidunt. Nam blandit est vitae risus sodales gravida. Nulla elit nibh, accumsan a pretium nec, laoreet eu lorem. Sed est lorem, mollis luctus imperdiet ac, euismod in augue. Quisque at quam elit.

Cras id lacinia ipsum. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Ut non nisi arcu, non malesuada nisi. Curabitur vel odio porttitor tortor euismod lobortis. Etiam lobortis mi condimentum dolor tincidunt lacinia. In hac habitasse platea dictumst. Integer tempor sagittis tempor. Pellentesque eu dapibus odio. Quisque pretium sagittis hendrerit. Mauris nibh nisl, accumsan quis luctus et, semper dictum dui. Nunc sed lorem eu velit blandit tempor. Sed cursus condimentum nisi. Morbi congue volutpat ligula, ac laoreet erat lobortis sed. Sed in hendrerit libero. Vestibulum eu dolor nulla, eget adipiscing tortor.

Suspendisse vel quam quis quam varius hendrerit. Praesent turpis odio, mollis eu bibendum eu, auctor ac ante. Nunc non enim nulla. Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos himenaeos. Sed scelerisque condimentum euismod. Cras nunc purus, aliquet vestibulum tempus vel, posuere at velit. Quisque blandit felis ut quam interdum venenatis. Fusce vehicula cursus dolor eu elementum. Nunc ultricies facilisis libero a viverra. Nullam cursus, orci nec sodales tincidunt, risus est sagittis sapien, a vestibulum metus magna porta eros. Nulla facilisi. Aenean mattis ornare mauris, quis auctor mi adipiscing vel. Nulla non suscipit lacus. Praesent a eros nec nisl interdum molestie. Maecenas in dictum orci.

**Table 1: Sed dapibus dolor volutpat magna porttitor vel vehicula risus interdum**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| A | 2 | 3 | 67 |
| B | 1 | 4 | 55 |

Integer nec sapien nec ante convallis sodales a sit amet augue. Ut dapibus, nunc eu dapibus porttitor, nisl quam tincidunt lectus, vehicula vulputate sem justo vel ipsum. Aenean vitae semper dolor. Quisque sed purus quis nisl condimentum gravida vitae sit amet justo. In tempus blandit nulla laoreet tincidunt. Nunc nunc nibh, commodo tempor venenatis a, consectetur eu nibh. Nam at metus mauris, eget molestie velit. Sed dapibus dolor volutpat magna porttitor vel vehicula risus interdum. Aliquam erat volutpat.

Nulla interdum, mi quis ullamcorper aliquam, neque ligula elementum est, non tempus enim dolor quis ipsum. Suspendisse ipsum ante, dapibus ac sodales eget, rhoncus ut sem. Curabitur egestas enim vel dui cursus sit amet imperdiet orci mollis. Nam eu arcu et arcu egestas scelerisque eu vitae ipsum. Integer diam nisi, facilisis vitae venenatis a, tristique ut velit. Vivamus neque dui, porttitor ac ornare nec, consectetur a sapien. Maecenas nec turpis sed massa vehicula ultricies varius sed turpis. Sed volutpat elit eu massa porttitor fringilla. Aliquam cursus tristique porta. Mauris sed justo sapien. Etiam id imperdiet metus. Nam ut dolor id lacus porta sodales. Maecenas pretium sollicitudin velit vitae aliquam. Nullam orci velit, dignissim feugiat dictum ac, semper a ipsum.

Suspendisse potenti. Nunc ut est nulla. Sed vel dui tellus, sed euismod nisi. Praesent rutrum lobortis volutpat. Duis ac scelerisque velit. Sed consectetur placerat erat eget aliquam. Nunc in nulla at felis ullamcorper eleifend ut eget odio. Ut elementum pharetra nulla a mollis. Cras nec sodales leo. In ornare, turpis a elementum volutpat, felis sem tempus lorem, iaculis consectetur magna arcu id dui. Mauris interdum magna ac quam porta molestie. Sed in lorem lacinia turpis pretium vehicula eu sit amet lectus. Quisque pharetra nisi at neque feugiat at consectetur elit iaculis. Sed mattis eleifend purus. Sed sem ipsum, mollis ac lacinia vel, accumsan porta velit. Aliquam dictum est quis nibh consectetur lacinia.

Suspendisse non tellus quam, ut dignissim orci. Nulla in leo vitae erat luctus dictum in non magna. Aenean eleifend enim vitae nibh vulputate quis venenatis velit imperdiet. Aliquam erat volutpat. Morbi molestie, leo ac feugiat pretium, velit sem commodo sapien, a luctus tortor nulla eget purus. Integer leo quam, sagittis quis accumsan nec, dictum nec neque. Integer lectus mi, commodo non tristique in, pulvinar vel nisl. Duis rutrum nunc vestibulum tellus elementum sit amet porta massa consequat. Phasellus tincidunt lorem vel nunc sagittis ultricies. Quisque bibendum neque vitae risus laoreet scelerisque. Aliquam diam leo, tristique a sodales in, viverra quis turpis. Phasellus ac mauris dolor, vel euismod risus. Aliquam erat volutpat. In vitae tellus nisi, adipiscing posuere lorem. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Suspendisse id risus a lectus semper vestibulum.

Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Nulla viverra, neque ut pulvinar euismod, mauris massa malesuada dui, ac fringilla arcu nulla id velit. Nulla facilisi. Aenean fermentum feugiat massa, at congue quam aliquam sed. Pellentesque vehicula rhoncus imperdiet. Suspendisse a tellus leo, ut luctus augue. Proin dapibus, arcu ac faucibus fringilla, mauris velit fermentum nunc, non tincidunt turpis sem ac nulla.

Fusce velit massa, elementum sed auctor non, facilisis sit amet odio. Nam pretium aliquet elit, eu venenatis justo consectetur non. Suspendisse libero sapien, luctus eu fermentum eget, posuere id nulla. Sed non elit metus, et ornare urna. Etiam faucibus libero in elit eleifend id viverra ipsum molestie. Nullam sed lacus sed nulla vulputate tempor. Praesent ac turpis vel sem semper convallis vel at mi. Nam porttitor, dui at tempus vulputate, turpis leo rutrum turpis, in vehicula arcu odio sed purus. Nunc faucibus mi aliquam ipsum convallis facilisis. Suspendisse potenti. Nulla eget commodo ligula. Vivamus euismod mauris id odio pretium at feugiat augue sagittis. Vestibulum condimentum, nisi id feugiat posuere, felis risus pulvinar tortor, sagittis luctus orci arcu id erat. Mauris vel arcu dui, gravida hendrerit nunc.

References

Gamelin FX, Baquet G, Berthoin S, Thevenet D, Nourry C, Nottin S, Bosquet L (2009) Effect

of high intensity intermittent training on heart rate variability in prepubescent children. Eur J

Appl Physiol 105:731-738. doi:10.1007/s00421-008-0955-8