



Torsdagar kl. 18:30

start 11 oktober

En tuff försäsongsträning för cyklister, vana spinnare och dig som vill utmana dina gränser. Våga testa!

Passet körs under 24 veckor uppdelat i fem block:

1. Anpassning, grundläggande uthållighet, styrkeuthållighet och motorik. 4 veckor / 90 minuter.
2. VO2max (central kapacitet/hjärta, motor).
4 veckor / 75 minuter.
3. Upptrissad uthållighet vid tröskel, intensiv uthållighet.
6 veckor / 90 minuter.
4. VO2max (central kapacitet/hjärta, motor).
4 veckor / 75 minuter.
5. Mer av allt, utmana på slutet, tävlingsförberedelse.
6 veckor / 90 minuter.

Syftet är att på bästa sätt träna upp den fysiska kapaciteten så att du vid slutet av sista perioden är i toppform för cykellopp och andra utmaningar.



friskis