

LUNEKILDE COACHING

Funktionel styrke 1

VIGTIGT....overordnet focus:

- Udvikling FUNKTIONEL STYRKE
- Lære at bruge benene til at generere KRAFT...ikke ryg, ikke vride kraft ud....men udvikle BENSTYRKE

Opvarmning

20min.

20 min ud modstand ...let opvarmning/i gang. I kadanceområde 85-95rpm.

- **Focus: indarbejde GOD, effektiv arbejdsrytme**

Hovedserie

30 min.

10 x 2min MIDDEL intensitet, med 1min LET RUL...uden, eller meget LET modstand mellem hvert set:

- Nr.1: STEADY middel intensitet.
 - o **Focus: Din OPTIMALE RYTME**
- Nr. 2: siddende TUNGT med focus på "rundt tråd" (ref opvarmning) (70rpm)
 - o **BEMÆRK! Vigtigt ben arbejder lige op/ned!**
- Nr.3: Progressivt intensitet 1-> 4...med FAST kadance(70rpm),
 - o **Focus: hold GOD rytme ved stigende intensitet**
- Nr.4: Stående TUNGT .
 - o **BEMÆRK! Vigtigt ben arbejder lige op/ned!**
- Nr.5: siddende TUNGT (60rpm)
 - o **BEMÆRK! Vigtigt ben arbejder lige op/ned + RO i overkrop...ben skal gøre arbejdet.**
- Nr. 6 siddende TUNGT (50rpm)
 - o **BEMÆRK! Vigtigt ben arbejder lige op/ned + RO i overkrop...ben skal gøre arbejdet.**
- Nr 7: siddende TUNGT med focus på "rundt tråd" (ref. opvarmning) (70rpm)
 - o **BEMÆRK! Vigtigt ben arbejder lige op/ned!**
- Nr 8: STEADY middel intensitet.
 - o **Focus: Din OPTIMALE RYTME**
- Nr.9: siddende TUNGT (60rpm)
 - o **BEMÆRK! Vigtigt ben arbejder lige op/ned + RO i overkrop...ben skal gøre arbejdet.**
- Nr. 10 siddende TUNGT (50rpm)
 - o **BEMÆRK! Vigtigt ben arbejder lige op/ned + RO i overkrop...ben skal gøre arbejdet.**

Afrul

10min

10min LET spin / uden modstand

Total

1.00time.

