

LUNEKILDE COACHING

Nr. 1: VO2/tærskel

Focus: tilvænning til Tolerance/tærskelarbejde

Overordnet focus:

- Udvikling af arbejdsevne i "grænseområde" Tærskel/VO2-max
- Udvikle fornemmelse af **HVOR** grænse er!

Opvarmning:

25 min.

15 min. gradvis stigende modstand /fast kadance(lav -> lav middel intensitet)

- **Focus: Let opvarmning/igang**

5 x(30sek.højre ben+30sek.venstre ben + 1 min samlet)

- **Focus: optimering af trådcyklus**

Hovedserie:

Tærskel/VO2

30min

10 x 3min, inddelt således:

- 1min. Rytme/opbygning...lav/middel intensitet
- 1min VO2/tærskelarbejde
- 1min SPIN...LAV, LAV intensitet
 - o **Focus: Tilvænning til arbejde omkring tærskel**

Afrul:

5 min

Ca. 5 min. faldende belastning - > ingen belastning

Total:

1.00 time



CERAMICSPEED