

LUNEKILDE COACHING

Acceleration 1

Focus: Aktivering/Innervering

NB! Overordnet focus:

- Aktivering/Innervering...der skal VIRKELIG arbejdes...HÅRDT til ALL-OUT i hver 30sekunders interval...og meget LET SPIN i rulleperioderne

Opvarmning:

20 min

15 min uden modstand ...let opvarmning/i gang.

Focus: "rundt tråd" TÆNK aktivt fremad i 1. fjerdedel af trådfase...og udnyt moment "over bundfase"!

5 min progressivt 1->5, øgning af modstand pr 1 minut....LET -> MIDDEL intensitet.

Focus: God arbejdsrytme, kadance 85-90 rpm.

Hovedserie

30 min

10x30sek progressive acceleration (Tænk I 3 tempi)....med rullende start....start 3.00min

Focus: Hold momentum...også de sidste 10sekunder

Afrul

10 min

Let SPIN uden modstand

Total

60 min

