

LUNEKILDE COACHING

Funktionel styrke 3

VIGTIGT....overordnet focus: Udvikling **FUNKTIONEL STYRKE**, Lære at **bruge benene til at generere KRAFT**...ikke ryg, ikke vride kraft ud....men **udvikle funktionel BENSTYRKE**

NB! Wattværdier er baseret på min(Jens Lünekilde) tærskel: 300watt....se evt. zoneinddeling her:
<http://www.lunekildecoaching.org/cykling-arkiv>

Opvarmning	20min.
-------------------	---------------

- 15min. progressiv 1->3 /fast kadance(lav -> middel intensitet) (evt. kalibrering) (watt: op til 180)
- Kadance....85-95 rpm.
 - o **Focus: find ind i rytme....træd med ben....IKKE krop**
 - 5 min progressivt 1->5 opvarmning/indkøringstempo...til startniveau hovedserie (watt: 180-220)
 - Kadance stadig i området 85-95
 - o **Focus: Hold fast i den gode arbejdsrytme....ved gradvis stigende intensitet**

Hovedserie, FUNKTIONEL STYRKE!	30 min.
---------------------------------------	----------------

Generelt focus i hele serien

- **Ben skal gøre arbejdet....IKKE overkrop....fornem at du træder, kraftfuldt, rytmisk...aktivering via baller/lår..IKKE ryg/overkrop!**
- **Focus: hold GOD rytme ved stigende intensitet**
- **BEMÆRK! Vigtigt ben arbejder lige op/ned + RO i overkrop...ben skal gøre arbejdet.**

9 x 3x(2 min. focusarbejde + 1min LET RUL...uden modstand).....

- Nr.1: Steady siddende RYTME(hænder oppe i styr), stabilt tråd, kadance i området 80-75rpm. (watt: +210)
- Nr.2: Steady siddende RYTME (hænder oppe i styr), stabilt tråd, kadance i området 80-70rpm. (watt: +220)
- Nr. 3 Steady siddende RYTME (hænder oppe i styr), stabilt tråd, kadance i området 75-70rpm. (watt: + 230)
 - o 3 gange igennem!

1 x (2min. focusarbejde + 1min. LET RUL...uden modstand

- Steady siddende RYTME (hænder oppe i styr), STABILT TRÅD, kadance ca. 70rpm. (watt: 240-250)
(10-20watt højere end nr. 3 i blokke ovenfor!)

Afrul	10 min
--------------	---------------

10min LET spin, kadance +85rpm. (watt: ca. 150)

Total	1.00time.
--------------	------------------

