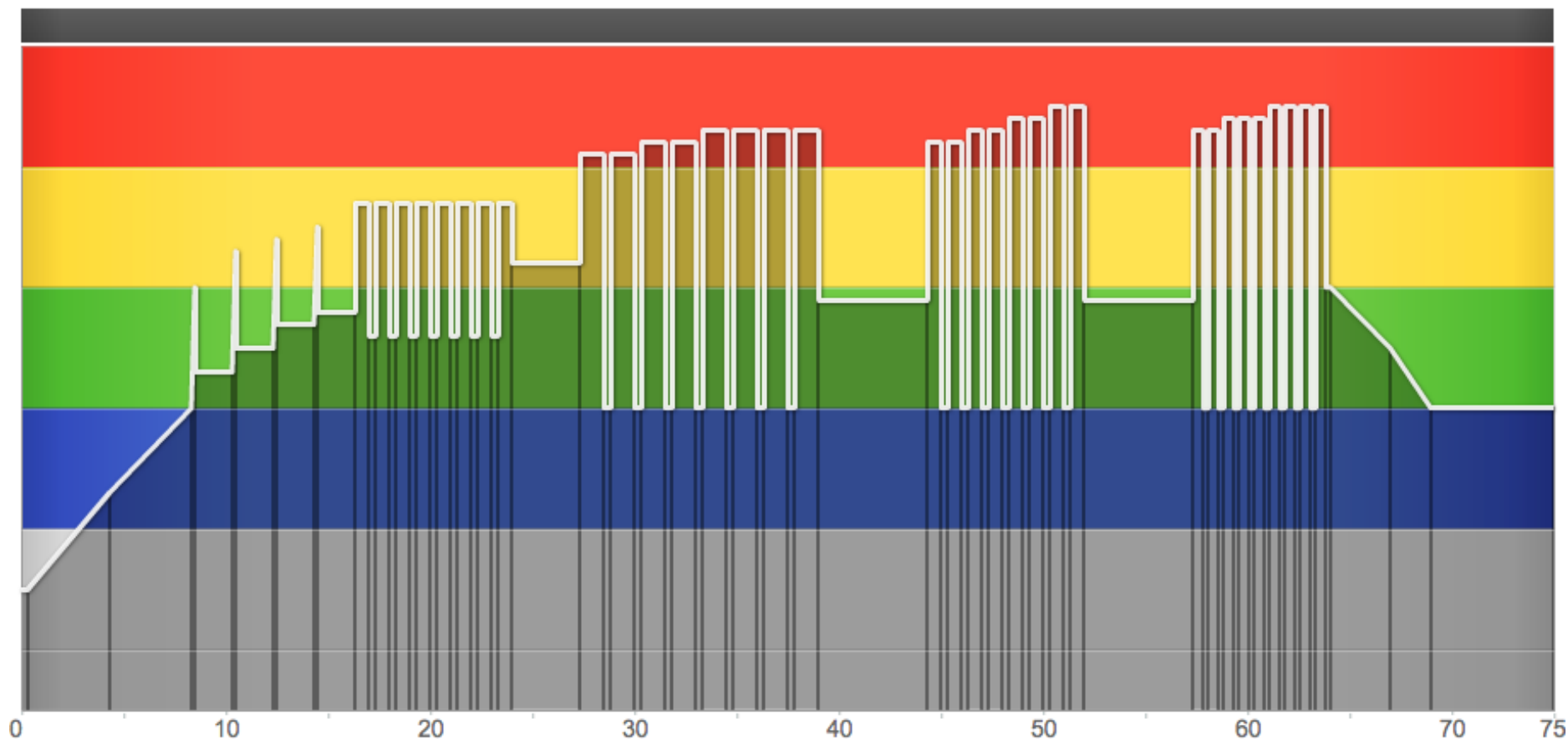


Spin giro period 4 - VO₂max (central kapacitet/hjärta, motor) - vecka 15-18



Fokus i perioden är att bygga en stark motor – hjärtat. Passet är intensivt och krävande och därför kortare än de övriga perioderna. Du uppmanas att inte "maxa" de första passen, för att senare utmana dig mer under de kommande passen.

16 min uppvärmning & brygga

- 8 min uppvärmning, stigande intensitet, 80-90 rpm
 - 8 min brygga med 4 st accelerationer 10 s = minska kadens till runt 50 rpm, öka till tung belastning, accelerera sedan upp till runt 100 rpm.
- OBS! Accelerationen är viktigare än belastning, men motståndet måste vara stort så att man inte "trampar igenom". Däremellan rullar vi på i rpm 80-95 rpm. Tänk på att det fortfarande är uppvärmning och vi ska inte ha benen fulla med mjölksyra.

11 min (40-20) kort-korta AT-intervaller

Det här blocket skall ses som en brygga inför de kommande högintensiva blocken. Håll igen maxa inte.

- 8 x (40-20) intervaller på Borg 16, 70-85 rpm.
- Avsluta detta block med 3 min snabbdistanscykling, Borg 14, 80-90 rpm.

13 min (40-20) kort-korta VO₂max-intervaller

- 8 x (40-20) intervaller på Borg 17-19.
- Avsluta blocket med 5 min distanscykling, Borg 13.

17 min (70-20) korta VO₂max-intervaller

- 8 x (70-20) intervaller på Borg 17-18.
- Avsluta blocket med 5 min distanscykling, Borg 13.

6:45 min (30-15) kort-korta VO₂max-intervaller

- 8 x (30-15) intervaller på Borg 18-19.

Här måste du lyssna på kroppen. Håll intensiteten till Borg 18-19 i intervallerna. När du inte orkar mer, påbörja nedcyklingen.

5.15 min Återhämtning och nedcykling

- Aktiv nedcykling, viktigt att behålla den aktiva cyklingen och låta ansträngningen sakta sjunka ned under Borg 12

5 min rörlighetsövning

Mattias tankar

Nu kör vi! Efter flera veckors anpassning, där vi hållit igen med vilja, är det nu dags att gasa på rejält. Hjärtat (den centrala kapaciteten) får mycket god och effektiv träning vid hög intensitet och det är precis vad denna period handlar om. Har du tagit steget in i denna satsning som nybörjare eller missade flera pass i förra perioden, kan det emellertid fortfarande vara på sin plats att ta det lite försiktigt de första 2 gångerna i denna högintensiva period. Se de 2 första veckorna som en inlärnings/tillväjningsfas för att senare kunna ge full gas de sista veckorna.