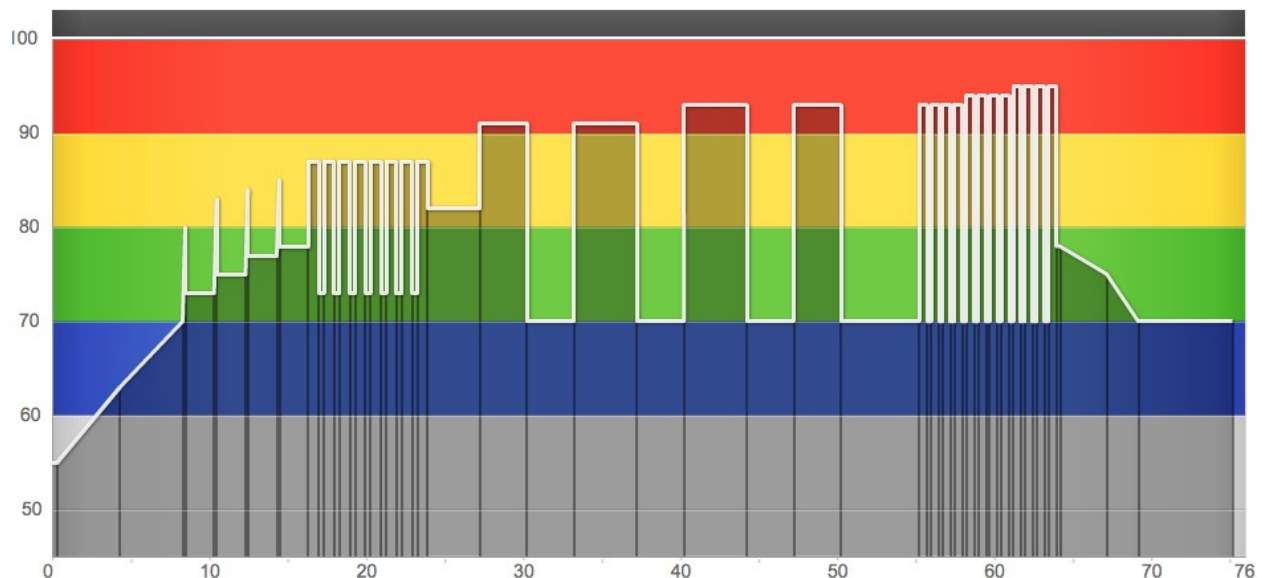


Spin giro period 2 - VO₂max (central kapacitet/hjärta, motor) - vecka 5-8



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 sedan utmana dig mer på de kommande passen.

Den ökade fokusen på central kapacitet passar utmärkt för dig som förbereder dig inför till exempel Vasaloppet.

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.

28 min VO₂max-intervaller

Ansträngning Borg 17-18

- 3 och 4 min VO₂max-intervaller + 3 min återhämtning mellan varje intervall, 85-100 rpm. Kadensen är här personlig och inte styrd av musiken, dock brukar tempot normalt bli högt.

9 min (30-15) kort-korta VO₂max-intervaller

- 12 x (30-15) intervaller på Borg 18-19.
- Återhämtning mellan intervallerna på 85-100 rpm

Kadensen är här personlig och inte styrd av musiken, dock brukar tempot normalt bli högt
Här måste du lyssna på din kropp. Är det så att du fått nog av intervaller så är det OK att inte köra samtliga utan istället börja återhämtning och nedcykling tidigare.

5 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 några 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 2 veckorna