

Cykelrullpass

TP 1 (kondition)

Uppvärmning 10 min lätt

Fallande steg 7-6-5-4-3-2-1' nivå 2, cadens ca 100, vila 1 min

5 min avrullning Totalt: 50 min

TP 2 (kondition)

Uppvärmning 10 min lätt

6 min / 1 min vila, cadens ca 90, nivå 2,

2x (3 min / 1 min vila), cadens ca 90, nivå 2

3x (2 min / 30 sek vila), cadens ca 90, nivå 3

4x (90 sek / 30 sek vila), cadens ca 90, nivå 3

6x (60 sek / 30 sek vila), cadens ca 90, nivå 3

5 min avrullning Totalt: 55 min

TP3 (kondition)

Uppvärmning 10 min lätt

10x3 min hårt, nivå 3 / nivå 2, cadens 100, 1 min spinn mellan varje, nivå 1

5 min avrullning Totalt: 55 min

TP 4 (styrka)

Uppvärmning 10 min lätt

8x45/15s, cadens 70, nivå 3

2 min vila

8x40/20s, cadens 70, nivå 3

2 min vila

8x20/40s, cadens 70, nivå 3

10 min nedrullning Totalt: 50 min

TP5 (kondition/styrka)

Uppvärmning 10 min lätt

5-4-3-2-1-2-3-4 min hårt, nivå 3, cadens 100, 1 min spinn mellan varje, nivå 1

5 min spinn, nivå 1

10x70/20 nivå 3, cadens 80

5 min avrullning Totalt: 60 min

TP 6 (styrka)

Uppvärmning 10 min lätt

3 min cadens 70, nivå 3, 2 min vila

6-8 ggr

5 min nedrullning Totalt: 45-55 min

TP 7 (fart)

Uppvärmning 10 min lätt

5x2 min intensitet nivå 3, cadens ca 100, vila 30 sek

1 min lätt nivå 1

20 min (15 hårt, 15 spinn) nivå 3

5 min avrullning Totalt: 45 min

TP 8 (kondition)

Uppvärmning 5 min lätt

3x(2-4-2 min) nivå 3, cadens ca 90 vila, 30 sek/varje

10x40/20, cadens 100, nivå 3

5 min avrullning Totalt: 45 min

TP 9 (kondition/styrka)

Uppvärmning 5 min lätt

1-2-3-4-5-4-3-2-1 min hårt, nivå 3, cadens 100, 1 min spinn imellan varje, nivå 1

5 min spinn, nivå 1

10x70/20 nivå 3, cadens 80

5 min avrullning Totalt: 65 min

TP 10 (kondition)

Uppvärmning 10 min lätt

8 min cadens 100-110, nivå 2

2 min vila

8 min cadens 100-110, nivå 3

2 min vila

4-6 ggr

5 min nedrullning Totalt: 55-75 min

TP 11 (styrka)

Uppvärmning 10 min lätt

4 min cadens 70, nivå 2

2 min vila

4 min cadens 70, nivå 3

2 min vila

6-10 ggr

5 min nedrullning Totalt: 50-75 min

TP 12 (fart)

Uppvärmning 10 min lätt

10x1 min intensitet, nivå 3, cadens ca 100, vila 15 sek

1 min lätt nivå 1

10x70/20 cadens 100, nivå 3

5 min avrullning Totalt: 45 min

TP 13 (kondition)

Uppvärmning 10 min lätt

3x(5-4-3 min) nivå 3, vila 30 sek/varje, cadens 90

5 min 15/15 cadens 120 nivå 3

5 min avrullning Totalt: 55 min

TP 14 (kondition/styrka)

Uppvärmning 10 min lätt

10-9-8-7-6 min hårt varannan nivå 2/nivå 3, cadens 100, 1 min spinn nivå 1 mellan

1 min spinn

5 min 15/15 cadens 70 nivå 3, stående

5 min avrullning Totalt: 65 min

TP 15 (kondition)

Uppvärmning 10 min lätt

14 min cadens 100-110, nivå 2

2 min vila

14 min cadens 100-110, nivå 3

2 min vila
14 min cadens 100-110, nivå 2
2 min vila
14 min cadens 100-110, nivå 3
2 min vila
5 min nedrullning Totalt: 75 min

TP 16 (styrka)

Uppvärmning 10 min lätt
2 min cadens 70, nivå 3
1 min vila
2 min cadens 70, nivå 3 (stående)
1 min vila
3 min cadens 70, nivå 3
1 min vila
3 min cadens 70, nivå 3 (stående)
1 min vila
4 min cadens 70, nivå 3
1 min vila
4 min cadens 70, nivå 3 (stående)
1 min vila, sen allt en gång till!
5 min nedrullning Totalt: 65 min