



Træningspas hometrainer

Guide til intensiteter: <http://oobcoaching.dk/blog/oob-coachings-guide-til-cykelintensiteter/>

Indstilling af hometrainer: <http://oobcoaching.dk/blog/indstilling-af-cykel-til-hometrainer-traening/>

Opvarmning

10 min i BZ1

3 x 1 min BZ4 med 1 min pause.

Main

7 min BZ4 / 90 sek rolig

6 min BZ4 / 90 sek rolig

5 min BZ4 / 60 sek rolig

4 min BZ4 / 60 sek rolig

3 min BZ4 / 30 sek rolig

2 min BZ4 / 30 sek rolig

1 min BZ5

Nedvarmning

5 min i BZ1

Opvarmning

10 min i BZ1

2:30 min BZ4

2:30 min BZ1

Main

40 min som 1 min BZ5 / 1 min roligt

Nedvarmning

5 min BZ1

Opvarmning

10 min BZ1

2 min i BZ4

3min i BZ1

Main

3min BZ5 / 3 min rolig

4 min BZ5 / 4 min rolig

5 min BZ5 / 5 min rolig

6 min BZ5 / 6 min rolig

4 min BZ5 (skal være højeste avg af alle intervaller).

3-5 min rolig

Nedvarmning

5 min i BZ1