

# Grundträningsspass FORCE för trainer eller spincykel

	Moment	Tid (min)	Tot (min)	Kadens (rpm)	Intensitet (BORG)	Kommentar	Not
<b>A</b>	<b>Uppvärmning</b>	<b>10</b>	<i>10</i>	<b>85</b>	<b>12</b>	Få igång hjärta och cirkulation	Öka belastningen successivt
<b>B</b>	<b>8 min AT-</b>	<b>8</b>	<i>18</i>	<b>60</b>	<b>15</b>	Ansträngande	Simulerar backe 8-10%
<b>C</b>	<b>4 min G1</b>	<b>4</b>	<i>22</i>	<b>85</b>	<b>11-12</b>	Lätt	Nästan utan belastning
<b>D</b>	<b>8 min AT-</b>	<b>8</b>	<i>30</i>	<b>60/30</b>	<b>15</b>	Ansträngande (Kadens 3min 60, 3 min 30, 2 min 60)	Simulerar backe 10-12%
<b>E</b>	<b>4 min G1</b>	<b>4</b>	<i>34</i>	<b>85</b>	<b>11-12</b>	Lätt	Nästan utan belastning
<b>F</b>	<b>10 min AT</b>	<b>10</b>	<i>44</i>	<b>60/30</b>	<b>15-16</b>	Ansträngande (Kadens 3min 60, 2 min 30, 3 min 60, 2 min 30)	Simulerar backe 10-12%
<b>G</b>	<b>5 min G1</b>	<b>5</b>	<i>49</i>	<b>85</b>	<b>11-12</b>	Lätt	Nästan utan belastning
<b>H</b>	<b>8 min AT</b>	<b>8</b>	<i>57</i>	<b>50/25</b>	<b>16-17</b>	Mycket ansträngande (Kadens 3 min 25, 2 min 25, 2 min 50, 1 min 25)	Simulerar backe 15-18%
<b>I</b>	<b>10 min nedvarvn</b>	<b>10</b>	<i>67</i>	<b>85-90</b>	<b>10-11</b>	Mycket lätt	Nästan utan belastning