

# Grundträningsspass för trainer eller spincykel

	Moment	Tid (min)	Tot (min)	Kadens (rpm)	Intensitet (BORG)	Kommentar	Not
<b>A</b>	<b>Uppvärmning</b>	<b>15</b>	15	85-90	12	Få igång hjärta och cirkulation	Öka belastningen successivt
<b>A1</b>	<b>2 + 2 mS (motorikspurt)</b>			max		Sittande 2 gr vid 10 och 11 min, stående vid 12 och 13 min	6 sekunder maxkadens!
<b>B</b>	<b>8 min AT-</b>	<b>8</b>	23	70	15	Ansträngande	Strax under mjölksyratröskeln
<b>C</b>	<b>4 min G1</b>	<b>4</b>	27	100	11-12	Lätt	Nästan utan belastning
<b>D</b>	<b>7 min AT</b>	<b>7</b>	34	110	16	Ansträngande	På mjölksyratröskeln
<b>E</b>	<b>8 min G1</b>	<b>8</b>	42	100	11-12	Lätt	Nästan utan belastning
<b>F</b>	<b>10 min AT</b>	<b>10</b>	52	70	16	Ansträngande	På mjölksyratröskeln
<b>G</b>	<b>5 min G1</b>	<b>5</b>	57	100	11-12	Lätt	Nästan utan belastning
<b>H1</b>	<b>6 min AT+</b>	<b>6</b>	63	60	17	Mycket ansträngande	Över mjölksyratröskeln
<b>H2</b>	<b>3 min Smax</b>	<b>3</b>	66	120	19	Extremt ansträngande	Så mycket du orkar!
<b>I</b>	<b>10 min nedvarvn</b>	<b>10</b>	76	85-90	10-11	Mycket lätt	Nästan utan belastning