

LONG AEROBIC INTERVALS (A) 2016

	Moment	Tid (min)	Tot (min)	Kadens (rpm)	Intensitet (BORG)	Kommentar	Not	Artist	LÅT/BPM
A	Uppvärmning	15	15	94-100	15	Få igång hjärta och cirkulation	Öka belastningen successivt Z4	MrTin Alphaville Edgar Froese Yello	95BPM4 95 BPM Big in Japan 99 BPM Vault of the Heavens 100 BPM Till tomorrow 100 BPM
A1	2 mS (motorikspurt)	0		max	19	Sittande 2 gr vid 9 och 11 min	6 sekunder maxkadens!	N/A	Dragsterljud
B	4 min AT+	4	19	94	18	MYCKET ansträngande	Bra bit över mjölksyatröskeln	Röyksopp/Robyn	Monument 94 BPM
C	4 min G1	4	23	80-90	11	Lätt	Nästan utan belastning	Vangelis (Blade Runner)	Rachels' song NO BPM
D	2 min AT+	2	25	84	18	MYCKET ansträngande	Bra bit över mjölksyatröskeln	Quiet Riot	Stomp your hands.. 84 BPM
E	2 min G1	2	27	80-95	11	Lätt	Nästan utan belastning	Alphaville	Summer rain No BPM
F	4 min AT+	4	31	100	18	MYCKET ansträngande	Bra bit över mjölksyatröskeln	Elena Paparizou	Survivor 100 BPM
G	4 min G1	4	35	80-90	11	Lätt	Nästan utan belastning	Celine Dion	A new day has come 92 BPM
H	2 min AT+	2	37	99	18	MYCKET ansträngande	Bra bit över mjölksyatröskeln	Human League	Being Boiled 99 BPM
I	2 min G1	2	39	80-90	11	Lätt	Nästan utan belastning	Hans Zimmer (Gladiator)	Now we are free NO BPM
J	4 min AT+	4	43	120	18	MYCKET ansträngande	Bra bit över mjölksyatröskeln	Tangerine Dream	One night in space 120 BPM
K	4 min G1	4	47	80-90	11	Lätt	Nästan utan belastning	Tangerine Dream	Loved by the sun 94 BPM
L	2 min AT+	2	49	103	18	MYCKET ansträngande	Bra bit över mjölksyatröskeln	Chemical Brothers	Galvanized 103 BPM
M	2 min G1	2	51	80-90	11	Lätt	Nästan utan belastning	Rebecka Törnqvist	Good thing 69 BPM
N	2 min AT+	2	53	100	18	MYCKET ansträngande	Bra bit över mjölksyatröskeln	Lis Sörensen	Mine öjne di ska si 100 BPM
O	10 min nedvarvn	10	63	80-90	11	Lätt	Nästan utan belastning	Jean-Michel Jarre Jarre/Tangerine Dream (unik!)	Arpeggiator NO BPM Zero Gravity NOBPM