

## Threshold Cruise Intervals (ME) 2016

	Moment	Tid (min)	Tot (min)	Kadens (rpm)	Intensitet (BORG)	Kommentar	Not
<b>A</b>	<b>Uppvärmning</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>75-85-100</b>	<b>12</b>	Få igång hjärta och cirkulation	Öka belastningen successivt
<b>A1</b>	<b>2 mS (motorikspurt)</b>	<b>TUNGT!</b>		<b>max</b>	<b>19</b>	Sittande 2 gr vid 9 och 10 min	6 sekunder maxkadens!
<b>B</b>	<b>12 min AT</b>	<b>12</b>	<b>27</b>	<b>70</b>	<b>16</b>	Ansträngande	PÅ Mjölksytröskeln
<b>C</b>	<b>3 min G1</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	<b>80-90</b>	<b>11</b>	Lätt	Nästan utan belastning
<b>D</b>	<b>10 min AT</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>95</b>	<b>16</b>	Ansträngande	PÅ Mjölksytröskeln
<b>E</b>	<b>2,5 min G1</b>	<b>2,5</b>	<b>42,5</b>	<b>80-90</b>	<b>11</b>	Lätt	Nästan utan belastning
<b>F</b>	<b>8 min AT</b>	<b>8</b>	<b>50,5</b>	<b>70-75</b>	<b>16</b>	Ansträngande	PÅ Mjölksytröskeln
<b>G</b>	<b>2 min G1</b>	<b>2</b>	<b>52,5</b>	<b>80-90</b>	<b>11</b>	Lätt	Nästan utan belastning
<b>H</b>	<b>6 min AT</b>	<b>6</b>	<b>58,5</b>	<b>85</b>	<b>16</b>	Ansträngande	PÅ Mjölksytröskeln
<b>I</b>	<b>1,5 min G1</b>	<b>1,5</b>	<b>60</b>	<b>80-90</b>	<b>11</b>	Lätt	Nästan utan belastning
<b>J</b>	<b>6 min AT</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	<b>105</b>	<b>16</b>	Ansträngande	PÅ Mjölksytröskeln
<b>K</b>	<b>9 min nedvarvn</b>	<b>9</b>	<b>75</b>	<b>80-90</b>	<b>11</b>	Lätt	Nästan utan belastning