

***SPINNING / RULLE OG
STYRKE PROGRAM***

For



Nov. 2014 – Jan. 2015

Lengde i min.	Sitte/stå	Frekvens	Sone	Pause
10	Oppvarming	90-100	1-2	
2	Sitt	80-90	3	0
2	Sitt	100-110	3	0
2	Sitt	80-90	3	0
2	Sitt	100-110	3	4
2	Sitt	80-90	3	0
2	Sitt	100-110	3	0
2	Sitt-30/Stå-30	80-90	3	0
2	Sitt	100-110	3	4
2	Sitt	80-90	3	0
2	Sitt	100-110	3	0
2	Sitt-30/Stå-30	80-90	3	0
2	Sitt	100-110	3	4
2	Stå-30/Sitt-30	80-90	3	0
2	Sitt	100-110	3	0
2	Sitt-30/Stå-30	80-90	4	0
2	Sitt	100-110	4	4
2	Stå-30/Sitt-30	80-90	3	0
2	Sitt	100-110	3	0
2	Sitt-30/Stå-30	80-90	4	0
2	Sitt	100-110	4	4
2	Sitt	80-90	3	0
2	Sitt	100-110	3	0
2	Sitt	80-90	3	0
2	Sitt	100-110	3	0
10	Nedkjøring	100-90	1	0
68				12

Alle pausene kjøres med 100 frekvens i sone 1

Lengde i min.	Sitt/Stå	Frekvens	Sone	Pause
10	Oppvarming	90-100	1 - 3	
3	Bakke -blanding	80-100	3	1
6	Bakke -blanding	80-100	3 +	2
4	Flatt - sitt	100-110	3 +	2
1	Bakke -blanding	80-90	3 - 4	1
1	Bakke -blanding	80-90	3 - 4	1
1	Bakke -blanding	80-90	3 - 4	1
5	Bakke -blanding	80-110	3 +	2
5	Nedover Sitt-40/Pause-20	110-120	3 - 4	1
6	Bakke -blanding	80-100	3 +	2
5	Flatt - sitt	100-110	3 - 4	2
6	Bakke -blanding	80-100	4	2
1	Bakke -blanding	80-100	4	1
1	Bakke -blanding	80-100	4	1
1	Bakke -blanding	80-100	4	1
1	Bakke -blanding	80-100	4	1
2	Bakke -blanding	80-100	4	0
10	Nedkjøring	100-90	1	0
69				21

Alle pausene kjøres med 100 frekvens i sone 1

”Fellesstarten” Jan (onsdag): TID: 1 time 47 min 26.10.2014

Lengde i min.	Sitt/Stå	Frekvens	Sone	Pause
10	Oppvarming	90-100	1 - 2	
10	Sitt	100	2-3	0
3	Stå-30/Sitt-60	80	3	2
3	Stå-30/Sitt-60	80	3	2
5	Sitt – brudd alene	105	3 - 4	2
8	Sitt-partempo 60/60	100	3 - 4	3
1	Stå-20/Sitt-40	60	3	1
1	Stå-20/Sitt-40	60	3	1
1	Stå-20/Sitt-40	60	3 - 4	1
1	Stå-20/Sitt-40	60	3 - 4	1
5	Sitt – brudd alene	105	3 - 4	2
8	Sitt-partempo 60/60	100	3 - 4	3
3	Stå-30/Sitt-60	80	4	2
3	Stå-30/Sitt-60	80	4	2
1	Stå-20/Sitt-40	60	4	1
1	Stå-20/Sitt-40	60	4	1
1	Stå-20/Sitt-40	60	4	1
1	Stå-20/Sitt-40	60	4	1
5	Sitt-partempo 30/30	110	4-5	0
10	Nedkjøring	100-90	1	0
81				26

Alle pausene kjøres med 100 frekvens i sone 1

Lengde i min.	Sitt/Stå	Frekvens	Sone	Pause
10	Oppvarming	90-100	1-2	
7	Sitt/ Rnd. stå	80-84	2-3	3
7	Stå-30/Sitt-30	72	3	3
7	Sitt/ Rnd. stå	80-84	3	3
7	Stå-30/Sitt-60	72	3-4	3
7	Sitt/ Rnd. stå	76-88	3-4	6
7	Sitt	88-104	2-3	0
5	Stå-30/Sitt-60	72	3	0
4	Sitt/ Rnd. stå	80	3	0
4	Stå-30/Sitt-30	60	3-4	0
4	Sitt	88	3-4	0
3	Sitt/ Rnd. stå	72	4	0
4	Stå-30/Sitt-30	62	4	0
4	Sitt/ Rnd. stå	72	4	0
10	Nedkjøring	100-90	1	0
90				18

Alle pausene kjøres med 100 frekvens i sone 1

Lengde i min.	Sitt/Stå	Frekvens	Sone	Pause
10	Oppvarming	90-100	1-2	
10	Sitt + 5 x 30 med stående	100/90	3	3
6	Sitt	105	3	0
4	Stå20/sitt40	90	4	0
2	Sitt	110	4	3
7	Sitt	100	3-4	0
2	Stå20/sitt40	90	4	0
6	Sitt	105	4	0
4	Stå20/sitt40	90	4-5	0
2	Sitt	110	4-5	0
10	Nedkjøring	100-90	1	0
63				6

Alle pausene kjøres med 100 frekvens i sone 1

Lengde i min.	Sitt/Stå	Frekvens	Sone	Pause
10	Oppvarming	90-100	1-2	
3	Sitt-30/Stå-30	90	3-4	0
4	Sitt	100	4	3
4	Sitt	110	3-4	0
3	Sitt-40/Stå-20	100	4	3
3	Sitt-30/Stå-30	90	3-4	0
4	Sitt	100	4	3
4	Sitt	110	3-4	0
3	Sitt-40/Stå-20	100	4	3
3	Sitt-30/Stå-30	90	3-4	0
4	Sitt	100	4	3
10	Nedkjøring	100-90	1	0
55				15

Alle pausene kjøres med 100 frekvens i sone 1

Lengde i min.	Sitt/Stå	Frekvens	Sone	Pause
10	Oppvarming	90-100	1-2	
7	Sitt	100	3	3
12	Sitt-40/Pause-20	110	4+	3
7	Sitt	100	3	3
12	Stå-40/Pause-20	80	4+	3
7	Sitt	100	3	3
12	Sitt-40/Pause-20	110	4+	3
7	Sitt	100	3	3
10	Nedkjøring	100-90	1	0
84				21

Alle pausene kjøres med 100 frekvens i sone 1

Lengde i min.	Sitt/Stå	Frekvens	Sone	Pause
10	Oppvarming	90-100	1-2	
7	Sitt	100 -110	3	3
1	Sitt	100	3	0
3	Sitt/ Spurt-30 siste	100 - 120	3	0
1	Sitt	100	3	0
3	Sitt/ Spurt-30 siste	110 - 120	3 - 4	0
1	Sitt	100	3	0
3	Sitt/ Spurt-30 siste	110 - 120	3 - 4	3
1	Sitt	100	3	0
3	Sitt/ Spurt-30 siste	110 - 130	4	0
1	Sitt	100	3	0
3	Sitt/ Spurt-30 siste	110 - 130	4	0
1	Sitt	100	3	0
3	Sitt	115	4	3
1	Sitt	100	3	0
3	Sitt/ Spurt-30 siste	110 - 130	4	0
1	Sitt	100	3	0
3	Sitt/ Spurt-30 siste	110 - 130	4	0
1	Sitt	100	3	0
3	Sitt	115	4	3
1	Sitt	100	3	0
3	Sitt/ Spurt-30 siste	100 - 120	3	0
1	Sitt	100	3	0
3	Sitt/ Spurt-30 siste	110 - 120	3 - 4	0
1	Sitt	100	3	0
3	Sitt/ Spurt-30 siste	110 - 120	3 - 4	3
7	Sitt	100	2	3
10	Nedkjøring	100-90	1	0
82				18

Alle pausene kjøres med 100 frekvens i sone 1