

# ***SPINNING OG RULLE PROGRAM***

***For***



***Høst 2015***

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

Alle pausene kjøres med 100 frekvens i lav sone 2

<b>Lengde i min.</b>	<b>Sitte/stå</b>	<b>Frekvens</b>	<b>Sone</b>	<b>Pause</b>
<b>10</b>	<b>Oppvarming</b>	<b>90-100</b>	<b>1-2</b>	
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>80-90</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>100-110</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>80-90</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>100-110</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>80-90</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>100-110</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Sitt-30/Stå-30</b>	<b>80-90</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>100-110</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>80-90</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>100-110</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Sitt-30/Stå-30</b>	<b>80-90</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>100-110</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Stå-30/Sitt-30</b>	<b>80-90</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>100-110</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Sitt-30/Stå-30</b>	<b>80-90</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>100-110</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Stå-30/Sitt-30</b>	<b>80-90</b>	<b>4+</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>100-110</b>	<b>4+</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Sitt-30/Stå-30</b>	<b>80-90</b>	<b>4+</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>100-110</b>	<b>4+</b>	<b>4</b>
<b>10</b>	<b>Nedkjøring</b>	<b>100-90</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>60</b>				<b>20</b>

Alle pausene kjøres med 100 frekvens i lav sone 2

<b>Lengde i min.</b>	<b>Sitt/Stå</b>	<b>Frekvens</b>	<b>Sone</b>	<b>Pause</b>
<b>10</b>	<b>Oppvarming</b>	<b>90-100</b>	<b>1-2</b>	
<b>3</b>	<b>Sitt-30/Stå-30</b>	<b>90</b>	<b>3-4</b>	<b>0</b>
<b>4</b>	<b>Sitt</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>Sitt</b>	<b>110</b>	<b>3-4</b>	<b>0</b>
<b>3</b>	<b>Sitt-40/Stå-20</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Sitt-30/Stå-30</b>	<b>90</b>	<b>3-4</b>	<b>0</b>
<b>4</b>	<b>Sitt</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>Sitt</b>	<b>110</b>	<b>3-4</b>	<b>0</b>
<b>3</b>	<b>Sitt-40/Stå-20</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Sitt-30/Stå-30</b>	<b>90</b>	<b>3-4</b>	<b>0</b>
<b>4</b>	<b>Sitt</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>Sitt</b>	<b>110</b>	<b>3-4</b>	<b>0</b>
<b>3</b>	<b>Sitt-40/Stå-20</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Sitt-30/Stå-30</b>	<b>90</b>	<b>3-4</b>	<b>0</b>
<b>4</b>	<b>Sitt</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>4</b>	<b>Sitt</b>	<b>110</b>	<b>3-4</b>	<b>0</b>
<b>3</b>	<b>Sitt-40/Stå-20</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>10</b>	<b>Nedkjøring</b>	<b>100-90</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>62</b>				<b>18</b>

Alle pausene kjøres med 100 frekvens i lav sone 2

**”Tyinn” Glenn (Onsdag): TID:**

**1 time 19 min**

**26.10.2014**

<b>Lengde i min.</b>	<b>Sitt/Stå</b>	<b>Frekvens</b>	<b>Sone</b>	<b>Pause</b>
<b>15</b>	<b>Oppvarming</b>	<b>90-100</b>	<b>1-2</b>	
<b>10</b>	<b>Sitt + 5 x 30 med stående</b>	<b>100/90</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>6</b>	<b>Sitt</b>	<b>105</b>	<b>3</b>	<b>0</b>
<b>4</b>	<b>Stå20/sitt40</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>110</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>7</b>	<b>Sitt</b>	<b>100</b>	<b>3-4</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Stå20/sitt40</b>	<b>90</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>6</b>	<b>Sitt</b>	<b>105</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>4</b>	<b>Stå20/sitt40</b>	<b>90</b>	<b>4-5</b>	<b>0</b>
<b>2</b>	<b>Sitt</b>	<b>110</b>	<b>4-5</b>	<b>0</b>
<b>15</b>	<b>Nedkjøring</b>	<b>100-90</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>73</b>				<b>6</b>

**Alle pausene kjøres med 100 frekvens i sone 1**

<b>Lengde i min.</b>	<b>Sitt/Stå</b>	<b>Frekvens</b>	<b>Sone</b>	<b>Pause</b>
<b>10</b>	<b>Oppvarming</b>	<b>90-100</b>	<b>2-3</b>	
<b>40/20 * 10</b>	<b>Valgfritt</b>	<b>80-110</b>	<b>4-5</b>	<b>3</b>
<b>40/20 * 10</b>	<b>Valgfritt</b>	<b>80-110</b>	<b>4-5</b>	<b>3</b>
<b>40/20 * 10</b>	<b>Valgfritt</b>	<b>80-110</b>	<b>4-5</b>	<b>0</b>
<b>10</b>	<b>Nedkjøring</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>50</b>				<b>6</b>

Alle pausene kjøres med 100 frekvens i lav sone 2

Frekvens og sittestilling er valgfritt i innsatsperiodene i forhold til det man vil forbedre.

**"Hammer down" Terje (Torsdag)****TID: 50 min****26.9.15**

<b>Lengde i min.</b>	<b>Sitt/Stå</b>	<b>Frekvens</b>	<b>Sone</b>	<b>Pause</b>
<b>7</b>	<b>oppvarming</b>	<b>90-100</b>	<b>1-2</b>	
<b>4</b>	<b>Sitt</b>	<b>106</b>	<b>3</b>	
<b>4</b>	<b>Stå-5/Sitt-25</b>	<b>84</b>	<b>4</b>	
<b>3</b>	<b>Tempo 40/20</b>	<b>100</b>	<b>4</b>	
<b>3</b>	<b>Stå-5/Sitt-25</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	
<b>5</b>	<b>Stå-30/Sitt-30</b>	<b>76</b>	<b>4</b>	
<b>4</b>	<b>Stå-40/Sitt-20</b>	<b>52</b>	<b>4-5</b>	
<b>2</b>	<b>Sitt/ Rnd. støt</b>	<b>70</b>	<b>4-5</b>	
<b>4</b>	<b>Stå-5/Sitt-25</b>	<b>80</b>	<b>4-5</b>	
<b>4</b>	<b>Sitt/ Rnd. støt</b>	<b>68</b>	<b>4-5</b>	
<b>10</b>	<b>Nedkjøring</b>	<b>100-90</b>	<b>1</b>	
<b>50</b>				

<b>Lengde i min.</b>	<b>Sitt/Stå</b>	<b>Frekvens</b>	<b>Sone</b>	<b>Pause</b>
<b>15</b>	<b>Oppvarming</b>	<b>90-100</b>	<b>1 - 2</b>	
<b>10</b>	<b>Sitt-partempo 60/60</b>	<b>100</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Stå-30/Sitt-60</b>	<b>80</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
<b>3</b>	<b>Stå-30/Sitt-60</b>	<b>80</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
<b>5</b>	<b>Sitt – brudd alene</b>	<b>105</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>8</b>	<b>Sitt-partempo 30/30</b>	<b>100</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>1</b>	<b>Stå-20/Sitt-40</b>	<b>60</b>	<b>3 - 4</b>	<b>1</b>
<b>1</b>	<b>Stå-20/Sitt-40</b>	<b>60</b>	<b>3 - 4</b>	<b>1</b>
<b>1</b>	<b>Stå-20/Sitt-40</b>	<b>60</b>	<b>3 - 4</b>	<b>1</b>
<b>1</b>	<b>Stå-20/Sitt-40</b>	<b>60</b>	<b>3 - 4</b>	<b>1</b>
<b>5</b>	<b>Sitt – brudd alene</b>	<b>105</b>	<b>3 - 4</b>	<b>2</b>
<b>8</b>	<b>Sitt-partempo 30/30</b>	<b>100</b>	<b>3 - 4</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>Stå-30/Sitt-60</b>	<b>80</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
<b>3</b>	<b>Stå-30/Sitt-60</b>	<b>80</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
<b>1</b>	<b>Stå-20/Sitt-40</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
<b>1</b>	<b>Stå-20/Sitt-40</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
<b>1</b>	<b>Stå-20/Sitt-40</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
<b>1</b>	<b>Stå-20/Sitt-40</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
<b>5</b>	<b>Sitt-Random støt</b>	<b>100</b>	<b>4-5</b>	<b>0</b>
<b>15</b>	<b>Nedkjøring</b>	<b>100-90</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>91</b>				<b>25</b>

Alle pausene kjøres med 100 frekvens i lav sone 2



Lengde i min.	Sitt/Stå	Frekvens	Sone	Pause
20	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
20	Nedkjøring	100-90	1	0
95				15

Alle pausene kjøres med 100 frekvens i lav sone 2