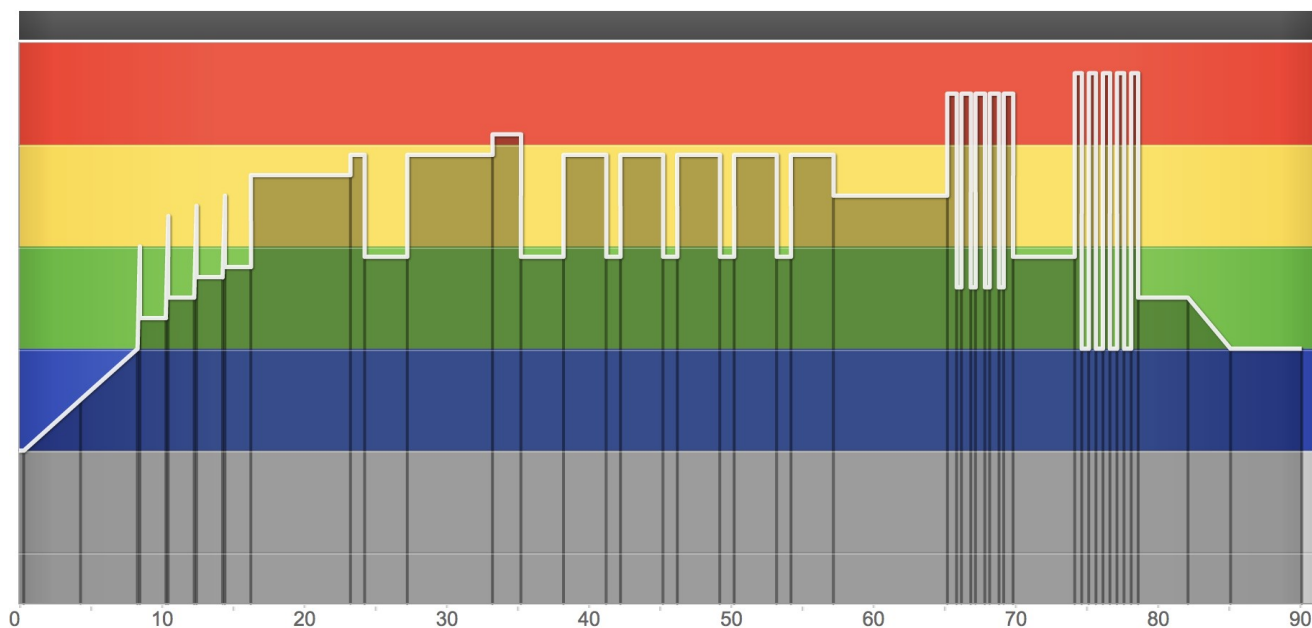


## Spin giro period 5 – Mer av allt, utmana på slutet - vecka 19-24



Utesäsongen börjar närma sig och nu gäller det att "toppa" träningen för att få riktigt bra fart i benen och skapa det där lilla extra som behövs när sista spurten närmar sig.

### 16 min uppvärmning & brygga

- 8 min uppvärmning, stigande intensitet, 80-90 rpm
- 8 min brygga med 4 st accelerationer 10 s = minska kadens till runt 50 rpm, öka till tung belastning, accelerera sedan upp till runt 100 rpm. OBS! Accelerationen är viktigare än belastning, men motståndet måste vara stort så att man inte "trampar igenom". Däremellan rullar vi på i rpm 80-95 rpm. Tänk på att det fortfarande är uppvärmning och vi ska inte ha benen fulla med mjölksyra.

### 22 min Tröskelintervaller styrka- & motorik

- 7 + 1 min Borg 16 + 17
- 6 + 2 min Borg 17 + 18
- 3 min återhämtning Borg 13

### 19 min 5x(3-1) Tröskelintervaller, AT+

- 5 x (3 + 1) Borg 17
- De första intervallerna är känslan av att ta sig uppför en backe, de senare att ta sig fram snabbt i motvind. Kadensen är valfri och ej musikstyrd men kan om du vill ökas inom intervallblocket.

### 8 min Snabbdistans

- 8 min snabbdistans rpm 85-100, Borg 14-15

### 9 min 5x(40-20) VO<sub>2</sub>max intervaller

- 5 x (40-20), Borg 19
- 4 min återhämtning, rpm 90-100, Borg 14

### 5 min 5x(30-30) aka Flandern-intervaller

- 5 x (30-30), max-intervall
- Tävlingslika, intensiva MAX intervaller. Ge allt vad du har

### 6 min Nedcykling

- Trampa ur benen och njut av att väl genomfört rejält träningspass

### 5 min Dynamisk rörlighet

### Mattias tankar

Formtoppning! Den långa uppbyggnadsperioden har förberett din kropp och knopp så att den nu orkar att vrida ur sig maximalt. Det är en härlig känsla att orka pressa sig både länge och intensivt. Det är också det som krävs nu för att din redan tåliga kropp ska utvecklas ännu mer. Passet påminner mycket om hur det kan se ut på en cykeltävling, relativt hårt under stora delar av passet och sen ännu hårdare och maximal belastning på slutet när loppet ska avgöras. Det ska vara tufft hela tiden men spara det där sista så du kan köra ifrån dina värsta konkurrenter på slutet. Det är ok att spränga sig, men gör det först på slutet!