

Vecka	Fokus	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Total tid
1	Kom igång	45 min Kom gång	60 min 10 x 60s Hårt 2 min rullvila	90 min* Lätt distans	3:15
2		60 min* 4 x 5min Medel 2 min rullvila	60 min Fokus kadens > 90 rpm	90 Lätt distans	3:30
3		60 min 4 x 7 min Medel 2 min rullvila	75 min 8 x 30s Max 3 min rullvila	120 min* Lätt distans	4:15
4		75 min* 2 x 15 min Medel 5 min rullvila	60 min Backintervall 4 x 2 min Hårt Rullvila ned	120 min Lätt distans	4:15
5	Upptäppning	90 min* 4 x 9 min Medel 2 min rullvila	60 min 12 x 60s Hårt 2 min rullvila	150 min Lätt distans 10 x 10:50 sista halvtimmen	5:00
6		75 min 3 x 12 min Medel 5 min rullvila	60 min 10 x 30 s Max 2 min rullvila	180 min* Lätt distans 2 min tröskel varje halvtimme	5:15
7		90 min 2 x 20 min Medel 5 min rullvila	60 min* 4 x 4 min hårt 2 min rullvila	180 min Lätt distans 10 x 10:50 sista halvtimmen	5:30
8		75 min 5 x 7 min Medel 1 min rullvila	60 min Lugnt Fokus kadens > 90 rpm	240 min* Lugn distans, gärna i grupp	6:15
9	Sista förberedelser	90 min Pyramidintervaller 2-4- 6-8-6-4-2 min Medel 2 min rullvila	90 min* Backintervaller 5 x 2 min Hårt Rullvila ned	180 min Lätt distans 10 x 10:50 sista halvtimmen	6:00
10		90 min 3 x 15 min Medel 5 min rullvila	60 min Lugnt	360 – 480 min* Lätt distans Inkl. lunchstopp	8:30 -10:30
11		120 min* 3 x 20 min Medel 5 min rullvila	60 min Backintervaller 6 x 2 min Hårt Rullvila ned	180 min Lätt distans 3 min medel varje halvtimme	6:00
12		60 – 90 min Lugn distans, testa utrustningen	45 min Väcka kroppen Fartlek med korta spurter	Vätternrundan*	1:45 – 2:15

Förklaring;

\* Veckans nyckelpass

Lätt - Kontrollerad och bekväm fart där du kan obehindrat kan föra ett samtal och hålla igång länge

Medel – Lite högre ansträngning och med djup andning men du kan jobba genom hela intervallen

Hög – Hög ansträngning men inte max. Ska vara möjligt att hålla samma nivå genom samtliga korta intervaller.

Max – Max

Kadens – Antalet trampverv per minut

XX:YY – Intervall med XXs Max och YYs lätt