



45 minutters økt for mosjonisten og den aktive utøver

(Belastningen tilpasses fysisk form og intensjon med treningsøkten, fks bør det kjøres med større belastning hvis intensjonen er økt beinstyrke enn hvis det primært er økt kondisjon man er ute etter).

CD med 12 x 3-5 min inspirerende sanger er et motiverende hjelpemiddel.

De fleste sanger varer 2-5 minutter. Det er mer inspirerende med kortere sanger (2-4 minutters varighet) og det anbefales derfor ikke å benytte for mange sanger a 5 min varighet.

1. Oppvarming (ca 10 minutter/ 2-3 sanger)
Sittende sykling med lav belastning og jevn fart
2. Opptapping (ca 4 minutter/ 1- 2 sanger)
Øk belastningen, veksle mellom 20 sekunder sittende og 20 sekunder stående sykling
3. Klatring til topp 1 (ca 4 minutter/ 1-2 sanger)
Øk belastningen noe, sitt og tråkk, øk belastningen hvert minutt, stå og tråkk siste minutt. Hold takten! Klarer du ikke å opprettholde takten reduseres belastningen.
4. Reduser arbeidsbelastningen (ca 5 minutter / 1 sang)
Reduser belastningen, hold takten. Ikke slipp deg helt ned på oppvarmingsnivå.
5. Klatring mot topp 2 (ca 6 minutter / 2 sanger)
Øk belastningen noe, veksle mellom 16 takter stående og 16 takter sittende og 8 takter stående og 8 takter sittende (totalt 8 minutter).
6. Medvindsslette før siste kneiken mot toppen
Reduser belastningen (tenk slette-sykling), men hold tempo 2-3 minutter (1 kort sang).
7. Klatring til topps (ca 5 minutter / 1 sang)
Øk belastningen igjen, sitt og tråkk, øk belastningen hvert minutt, stå og tråkk siste minutt.
8. Nedsykling; (ca 8 minutter / 2 sanger)
Sittende sykling med lav belastning og jevn fart.
9. Uttøying
Ta tak i sentrale muskelgrupper som nå er benyttet (Forside og bakside av låret, setemusklatur og legger). Du skal kjenne at det strekker skikkelig, men rykninger må unngås. Noen føler også for å strekke ut på siden av overkroppen.