

Runda 1: Rekordrundan

Backrunda
9 backar
Effektiv tid 20-28 min

Uppvärmning

Ca 15 min till A

Farthållning

Grön=95%

Orange=75%

Röd=50%

Exempel

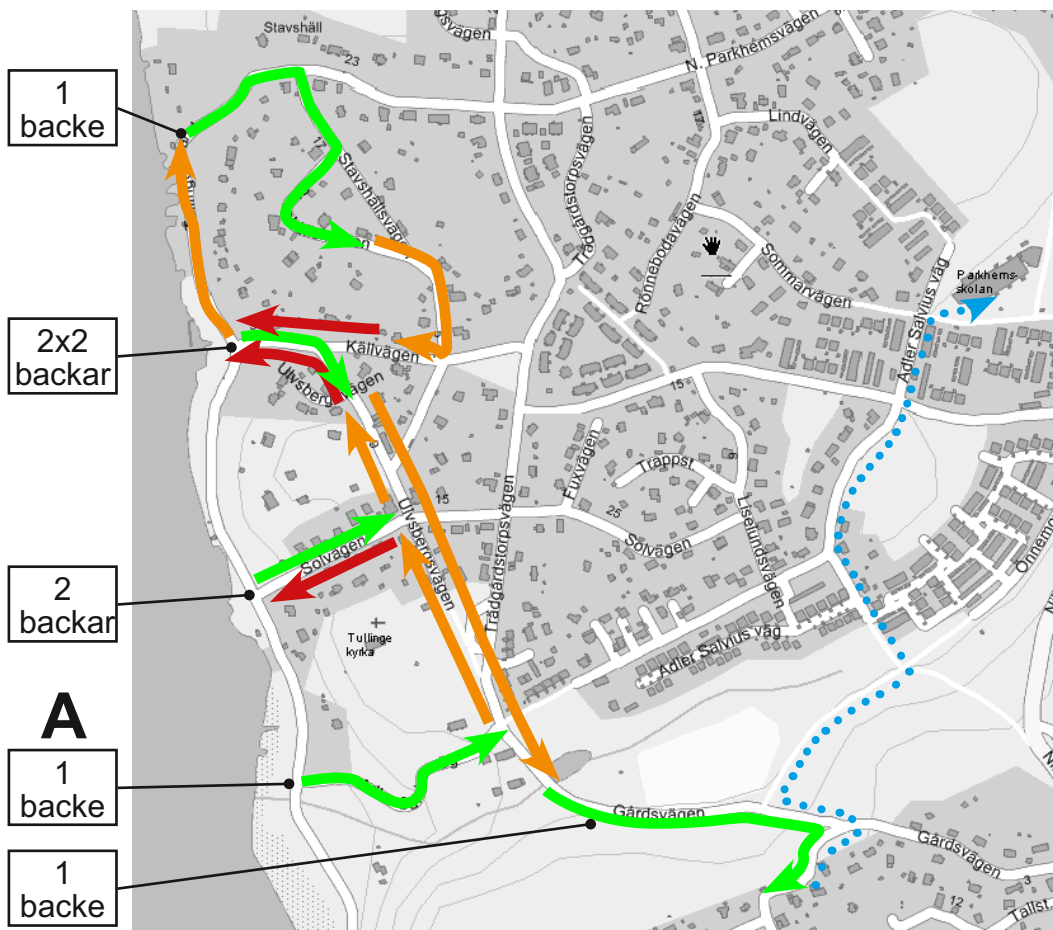
Maxpuls 200 spm

Grön=190 spm

Orange=150 spm

Röd=100 spm

Hård fart uppför (ingen mjölksyra). Forsätt direkt efter krönet. Inget stopp på hela rundan.
Nedjogging 5 min till skolan.



Runda 1: Rekordrundan

Backrunda
9 backar
Effektiv tid 20-28 min

Uppvärmning

Ca 15 min till A

Farthållning

Grön=95%

Orange=75%

Röd=50%

Exempel

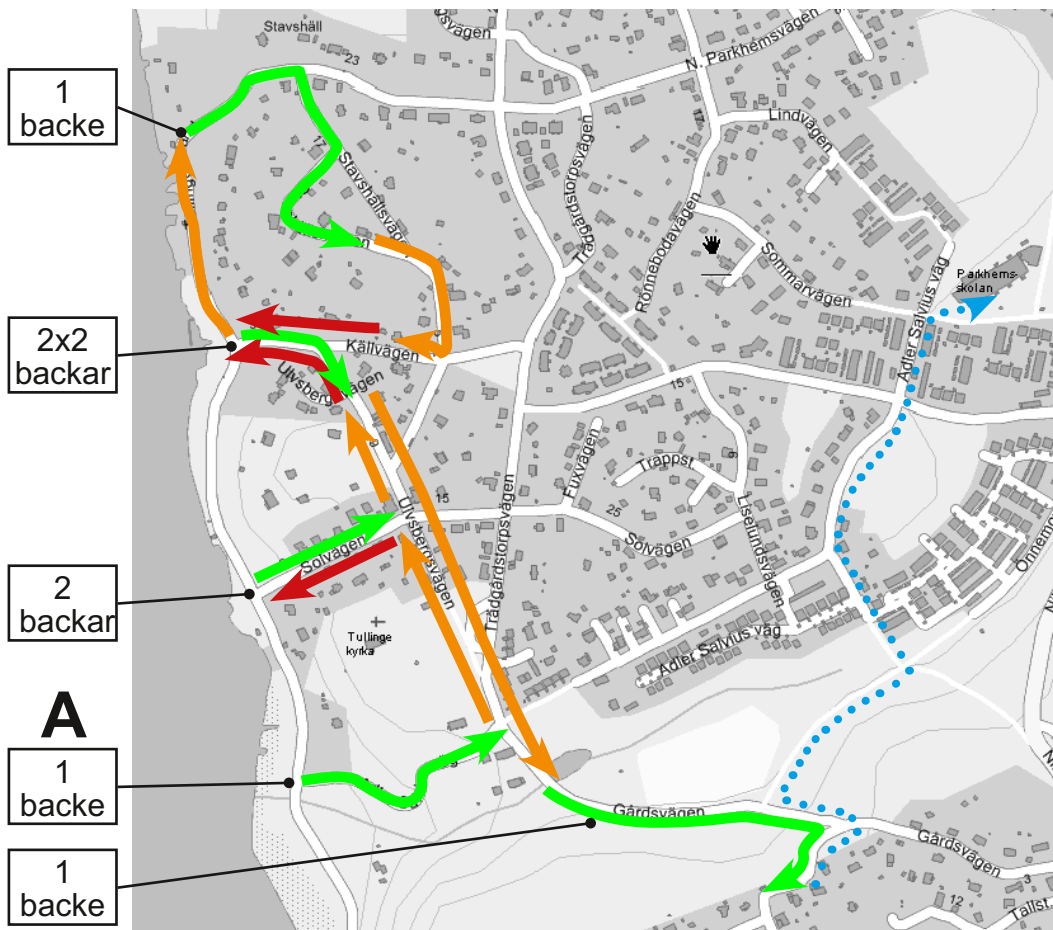
Maxpuls 200 spm

Grön=190 spm

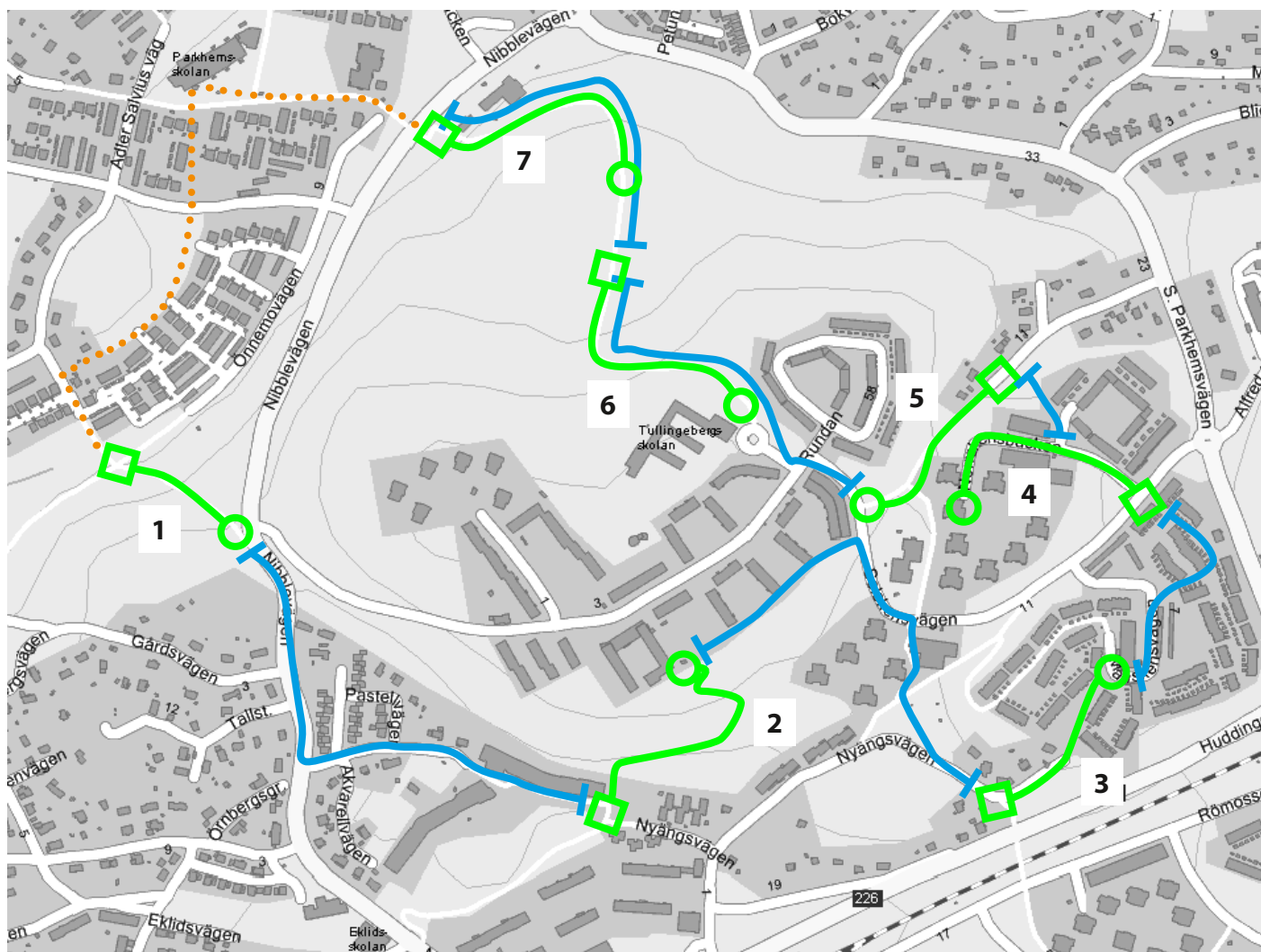
Orange=150 spm

Röd=100 spm

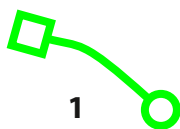
Hård fart uppför (ingen mjölksyra). Forsätt direkt efter krönet. Inget stopp på hela rundan.
Nedjogging 5 min till skolan.



Runda 2: Tullingeberget



Uppvärmning och nedjogging



1

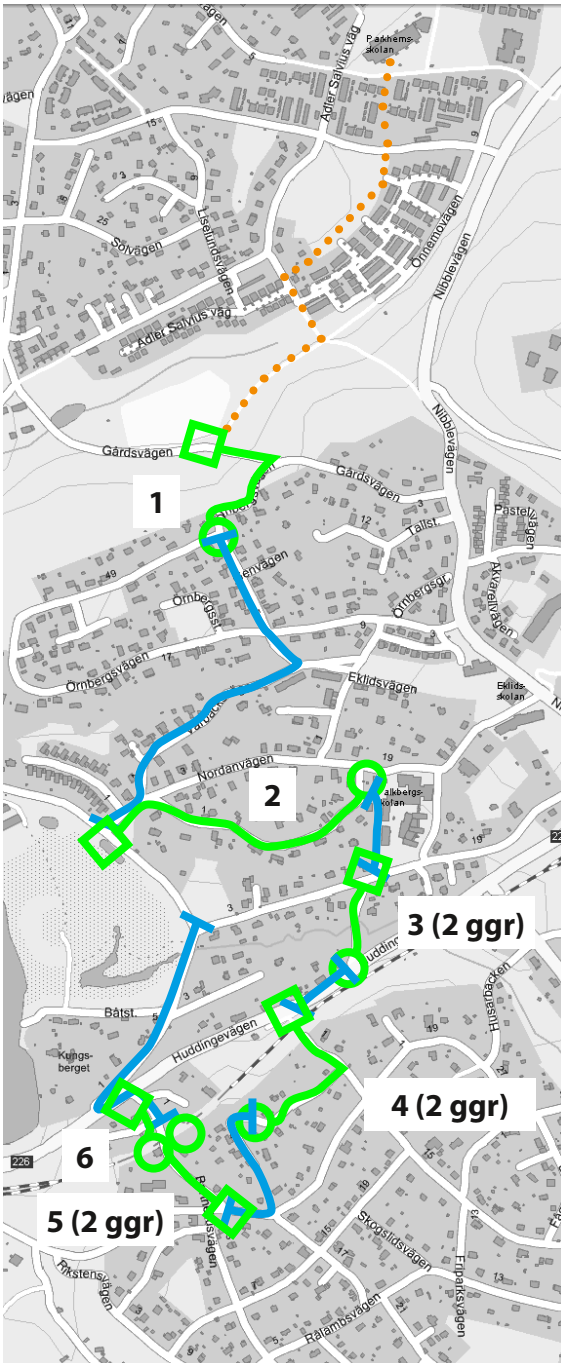
Full fart, vänd vid toppen och hämta upp den som ligger sist i kön. Full fart hela tiden (gäller både uppför och nedför) tills hela teamet nått backen topp!



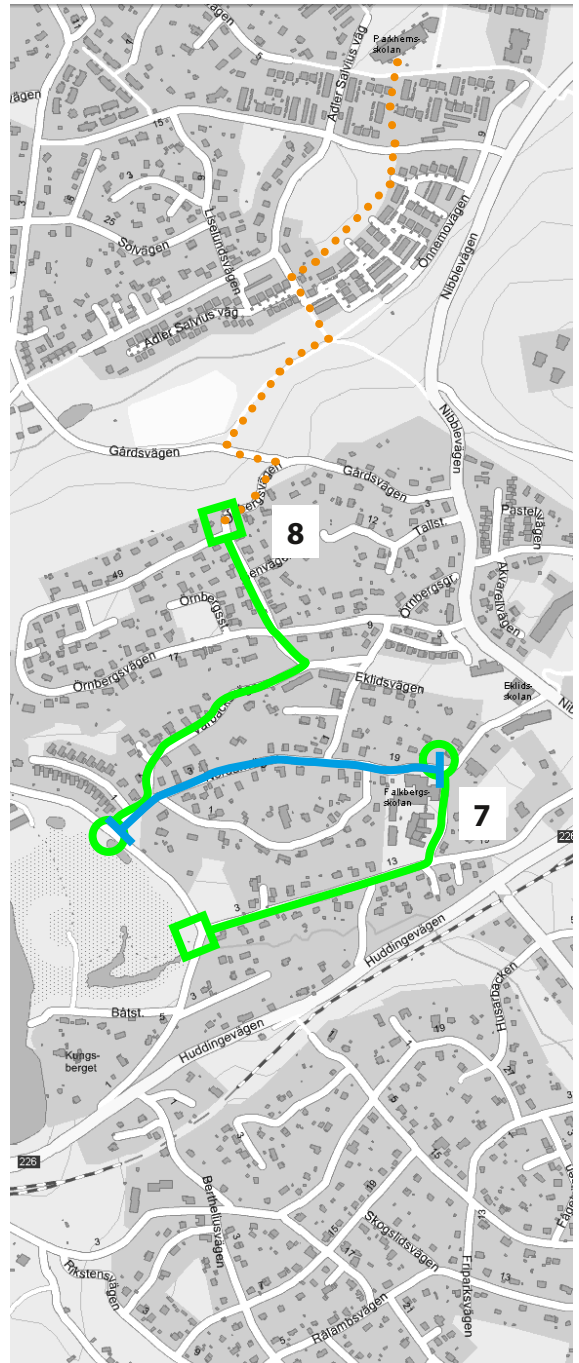
Något lugnare tempo för återhämtning till nästa backe

Runda 3: Utsiktsrundan

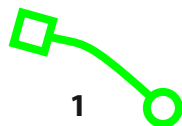
del 1



del 2



Uppvärmning och nedjogning



1

Full fart, vänd vid toppen och hämta upp den som ligger sist i kön. Full fart hela tiden (gäller både uppför och nedför) tills hela teamet nått backen topp! (2ggr på 3, 4, 5 för de snabbaste. Backe 4 omg 2 startar vid vinkeln)

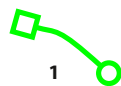


Något lugnare tempo för återhämtning till nästa backe

Runda 4: Trädgårdsstadsrundan



..... Uppvärmning och nedjogning



1 Full fart, vänd vid toppen och hämta upp den som ligger sist i kön. Full fart hela tiden (gäller både uppför och nedför) tills hela teamet nått backen topp!



Något lugnare tempo för återhämtning till nästa backe