

Program 10

OGF

55 min - beat musik 65 Med watt %

15 min opvarmning 1					10 min afslutning 4										
	%		omdr	watt		%		omdr	Watt						
6	55	6 min fri kørsel (2 min ad gangen)		120	28	70	½ min sid - MT	ET	180						
	70		140	2x						80	½ min sid - MT	180			
	70		160							5	105	½ min sid - ACC	240		
9	60	½ min stå 1 min sid		140	31	70	½ min sid - AP	ET	160						
	70		160	1x						80	½ min stå - MT	180			
	60		140							3	90	1 min sid - MT+	200		
	70		160	110							½ min ACC	240			
12	70-90	½+½ min ET - MT		160-200	33½	75	½ min sid - AP	ET	170						
	75-100		160-220	1x						80	½ min stå - MT	180			
	70-90		160-200							2½	80	½ min stå - MT	180		
15	80-100	½+½ min MT - ACC		180-220	36½	65	1 min sid - AP	ET	175						
	85-105		190-230	1x						90	½ min sid - MT	200			
	80-100		180-220							3	85	½ min stå - MT	190		
15					39	70	½ min sid - AP	ET	160						
15										1x	90	½ min sid - MT	200		
15											85	½ min stå - MT	190		
30 min blok – Interval 2					42	85-105	1 min sid + acc 15 sek ad gangen 4x15 sek	ET	190-250						
	%		omdr	watt.						1x	80	½ min stå - MT	180		
20	80	½ min sid - MT	ET	160							100	1 min sid - MT	220		
	80				½ min stå - MT	180									
	85-95				1 min sid - MT+	200									
23	70	½ min sid - ET = aktiv pause = AP	ET	160	45	110	½ min ACC	ET	240						
	1x									80-90	180-200	3	110	½ min ACC	240
	80														
Fortsættes næste spalte 23					1x	85-105	1 min sid + acc 4x 15 sek	ET	190-250						
										80	½ min stå - MT	180			
					3	110	½ min ACC	ET	240						
										100	1 min sid - MT	220			
					3	110	½ min ACC	ET	240						
										85-	1 min sid + acc	4x			
					3	105	4x 15 sek	ET	190-250						
										105	4x 15 sek	ET	190-250		
					55										
					Udstrækning										
					55 min ialt										
					Grå felt = Watt %										
					45										

