

# Program 8 HÅRD OGF

55 min - beat musik 65 Med watt %

<b>10 min opvarmning</b>				<b>1</b>		<b>12 min 2x6</b>				<b>3</b>		<b>9 min blok + bakke</b>				<b>5</b>									
%	3 minutter siddende frit tempo (øg belastningen 2 gange undervejs)			OMD	Watt	%	(6x)	30 sek stå ET		65	190	%	(4x)	30 sek sid MT		80	190								
55				65	120	85	30 sek sid MT		90	210	80	30 sek stå ET-		70	180	80	180								
60					130	95	30 sek. sid MT				110	15 sek stå ACC		80	240		240								
70					150	85	(2x)	30 sek Stå ET	70	190	85	2 min = 8x15 sek bakke træning		65	190		200								
80	1 min stående ET				75	150	95	30 sek. sid MT	80	210	95				210		210								
	1½ min siddende MT				180	120	10 sek ACC -		110	260	100				220		220								
70	1 min stående ET			70	150	90	(1x)	30 sek Stå ET	70	190	105				230		230								
85	1½ min siddende MT				190	100	30 sek. sid MT		80	220	110				240		240								
	1 min stående - ACC			75-	150	130	20 sek ACC		110	270	115				250		250								
90	1 min siddende - ACC			100	190	85	(2x)	30 sek Stå ET	70	190	120				260		260								
				<b>10</b>		95	30 sek. sid MT		80	210	100				30 sek ned ad bakke		110	220							
						120	10 sek ACC -		110	260	85				2 min = 8x15 sek bakke træning		65	190							
										36	90							200							
<b>6 min blok - sidde</b>				<b>2</b>		pause 2 min				<b>38</b>				95							210				
	%	50 sid-ET - 10 MT			OMD	190	<b>8 min blok</b>				<b>4a</b>				100				30 sek ned ad bakke		110	220			
	85	40 - ET - 20 - MT			65	200	%	(4x)	30 sek sid MT		80	190	85				2 min = 8x15 sek bakke træning		65	190					
	-	30 - ET - 30 - MT			90	220	80	30 sek stå ET-		70	180	95							210						
	100	30 - ET - 30 MT				220	110	15 sek stå ACC		80	240	100							220						
16		20 - ET - 40 - MT				220	100	60 sek sid MT		65	220	110							260						
		10 - ET - 50 - MT																							
<b>6 min blok - sidde stå</b>				<b>2</b>										100				30 sek ned ad bakke		110	220				
	90	50 sid-MT - 10 MT			sid	200	<b>8 min blok</b>				<b>4a</b>														
	-	40 - MT - 20 - MT			90	220	%	(4x)	30 sek sid MT		80	190													
	105	30 - MT - 30 - MT			stå	220	80	30 sek stå ET-		70	180														
		30 - MT - 30 MT			75	230	110	15 sek stå ACC		80	240														
22		20 - MT - 40 - MT					100	60 sek sid MT		65	220														
		10 - MT - 50 - MT					90 -	30 sek sid MT		80	200														
						110	30 sek sid ACC			240															
						85	1 min sid ET		70	190															
														55											
														Udstrækning											
Pause 2 min				22+2 =														24							
																				51 min + 4 min pause					