

Program 13 OGF

55 min - 2 x 17 min + Høj Puls

beat 70

10 min opvarmning 1

tid	WATT %		Omdr.	EGEN WATT	
3	55	3 min fri kørsel	80	120	
	65			140	
	70			160	
4	70	1 min stå ET + belast	70	160	
5	80	1 min sid MT - belast	80	180	
6	85	1 min sid ET + belast	75	190	
7	80-100	1 min stå- incl 15 sek. ACC	70-85	180-220	
8	85-110	1 min sid- incl 15 sek. ACC	70-110	3,0 Samme belastning	
9	80-100	1 min stå- incl 15 sek. ACC	70-80		
10	90-120	1 min sid- incl 15 sek. ACC	70-110		200-240

10

10

17 min blok – Kadance

85 + 95 2

tid	Watt %	belast	Omdr.	EGEN WATT
15	5 min sid 60-70-80-90-100		85	130-160-180-200-220
16	85%	1 min stå	75	190
21	5 min sid 70-80-90-100-110		95	145-160-200-220-240
22	85%	1 min stå	75	190
27	5 min sid 60-70-80-90-100		85	130-160-180-200-220

27

2 min pause

2

29

7 min blok Høj PULS

beat 70

3

Udstrækning

tid	Watt %	God belastning	Omdr.	EGEN WATT
31	60	2 min ET 20 sek fuld hammer	60	130
	150		----	450
	60			
	150	1 min ET 20 sek fuld hammer	60	130
	60		----	450
	150			
	60	1 min ET 20 sek fuld hammer	60	130
	150		----	450
	60			
36		2 min ET	60	130
			----	450

51 min +

4min
pause

36

2

2 min Pause

38

17 min blok – Kadance

95 + 85 4

tid	Watt %	1 min af gangen	belast	omdr	EGEN WATT
43	5 min sid 70-80-90-100-110			95	145-180-200-220-240
44	85	1 min stå		75	190
49	5 min sid 60-70-80-90-100			85	130-160-180-200-220
50	85	1 min stå		75	190
55	5 min sid 70-80-90-100-110			95	145-180-200-220-240

55