

Klubbspinning tirsdag kl. 19.00-20.00, SESONGEN 2019/20

«Sparebanken Sør Amfi Grimstad»

UKE	Tirsdag
45 - Guttorm	10 – 15 min oppvarming og nedtrapping Intervall: 3 * 10 min, 3 min pause mellom. Avslutt økten med 5 * 8 sek styrkespurt, 2 min pause mellom. Fokusområde: sone 3/terskel
46 - Sindre	10 – 15 min oppvarming og nedtrapping Intervall: 5*6 min, 2 min pause mellom. Avslutt økta med 4 hurtighetsspurter på 6-8 sek, hvor man har 2min pause i mellom. Fokusområde: sone 3
47 - Rune	10 – 15 min oppvarming og nedtrapping Intervall: 3 * 10 min, 3 min pause mellom. Avslutt økten med 5 * 8 sek styrkespurt, 2 min pause mellom. Fokusområde: sone 3/terskel
48 - Sigurd	10 – 15 min oppvarming og nedtrapping Intervall: 4*8 min, 2 min pause mellom. Fokusområde: 3/terskel
49 - Guttorm	10 – 15 min oppvarming og nedtrapping Intervall: 4 sett * 10 stk. 30-15 sek intervall, 3 min pause mellom sett. Fokusområde: sone 4/5 (30 sek) Sone 1-2 (15 sek)
50 - Sindre	10 – 15 min oppvarming og nedtrapping. Intervall: 5*8 min, 2 min pause mellom. Fokusområde: Terskel.
51 - Rune	10 – 15 min oppvarming og nedtrapping. Intervall: 4 * 10 min, 3 min pause mellom. Avslutt økten med 5 * 8 sek styrkespurt, 2 min pause mellom.

	Fokusområde: sone 3/terskel
1 – Sigurd	10 – 15 min oppvarming og nedtrapping. Intervall: 6*8 min, 2 min pause mellom. Fokusområde: Terskel.
2 – Guttorm	10 – 15 min oppvarming og nedtrapping Intervall: 4 sett * 8 min av 40-20 sek intervall, 4 min pause mellom sett. Fokusområde: sone 4/5 (40 sek) Sone 1-2 (20 sek)
3 – Sindre	10 – 15 min oppvarming og nedtrapping. Intervall: 5 * 10 min, 2 min pause mellom. Fokusområde: Terskel.
4 – Rune	10 – 15 min oppvarming og nedtrapping Intervall: 4 sett * 8 min av 40-20 sek intervall, 4 min pause mellom sett. Fokusområde: sone 4/5 (40 sek) Sone 1-2 (20 sek)
5 – Sigurd	10 – 15 min oppvarming og nedtrapping. Intervall: 5 * 10 min, 2 min pause mellom. Fokusområde: Terskel.
6 – Guttorm	10 – 15 min oppvarming og nedtrapping Intervall: Pyramide 6-8-10-8-6 min, 2 min pause mellom. Fokusområde: Terskel.
7 – Sindre	10 – 15 min oppvarming og nedtrapping Intervall: 2 * 5 min sone 3- pause 2 min og 10 * 1 min sone 5 – all out, pause 1 min Fokusområde: sone 3-5
8 – Rune (vinterferie?)	10 – 15 min oppvarming og nedtrapping. Intervall: Pyramide 10-8-6-8-10 min, 2 min pause mellom. Fokusområde: Terskel
9 – Sigurd	10 – 15 min oppvarming og nedtrapping.

	Intervall: Pyramide 10-8-6-8-10 min, 2 min pause mellom. Fokusområde: Terskel.
10 – Guttorm	10 – 15 min oppvarming og nedtrapping. Intervall: 4 * 12 min, 2 min pause mellom. Fokusområde: Terskel.
11 – Sindre	10 – 15 min oppvarming og nedtrapping Intervall: Pyramide 6-8-10-8-6 min, 2 min pause mellom. Fokusområde: Terskel.
12 – Rune	10 – 15 min oppvarming og nedtrapping Intervall: Pyramide 6-8-10-8-6 min, 2 min pause mellom. Fokusområde: Terskel.
13 – Sigurd	10 – 15 min oppvarming og nedtrapping. Intervall: 1 * 5 min sone 3- pause 2 min og 6 * 2 min sone 5 – all out, pause 1,5 min Fokusområde: sone 3-5
14 – Guttorm	10 – 15 min oppvarming og nedtrapping. Intervall: 1 * 5 min sone 3- pause 2 min og 6 * 2 min sone 5 – all out, pause 1,5 min Fokusområde: sone 3-5

Spesifisering:

Utgangspunkt i fjorårets, men variert øktene med innhold fra fra fjorårets tirsdag og torsdags økter slik at det blir variasjon og utøvere for erfaring fra forskjellige måter å bygge opp øktene på.

Fast oppvarming og nedtrapping

Alltid intervall, men variasjon i intervallene (noe lengre økter og tyngre intensitet utover)

Terskel, fra 1-5 avhengig av intensitet (sone tre er rett under anaerob terskel)

Hurtighetsspurt: Start på lette gir, fullt fokus på teknisk gjennomføring samt frekvens

Styrkespurt: Stillestående på svært tunge gir. De første tråkkene står nesten stille. Fokus på kraft i pedalen.