

## **Grundklass 75/90 min**

### **Intro: 5+5 min**

- musik på I salen när 10 min gått eller alla är där börjar informationen om klassen och dig själv.

### **Uppvärmningen: 10-14 min**

- Se separat dokument uppvärmning/nedvarvning.

### **Konditionsdelen 55 – 70 min**

- Tänk på att det är sällan alla deltagare är på samma nivå. Använd olika alternativ vid svåra övningar eller vid hög intensitet, så att alla "klarar av" det du har planerat. Ex sitt eller stå upp i backen.. Vrid upp ordentligt eller sparsamt...
- Backar och raksträckor blandat. Kan med fördel dela upp passet i två delar med ett lugnare parti i mitten ex lång skön stigning. Det är tekniskt svårare att cykla Raksträcka ( "lättare" motstånd-snabbare tempo ) än tung backe. Se alla !!
- Tänk på att när vi kör längre klasser så bränn inte alla dina tekniker och kombianationer i början utan spar så att du har till andra delen av passet också

### **Nedvarvning /stretch 5 – 10 min**

- Se separat dokument uppvärmning/nedvarvning.