Hill klass

Intro: 5+5 min (låt 1)

- **Musik på I salen när 10 min gått eller alla är där börjar peppningen inför klassen.**
- **Det högsta berget vi någonsin har klarat.**
-

Uppvärmningen: 10-14 min

(låt 2= raka)

- **Se separat dokument uppvärmning/nedvarvning.**

Konditionsdelen (en backe) 25-30 min)

(låt 3,4,5,6 = backar)

- **Hålla bergskänslan uppe med peppning och visualiseringar**
- **Backen börjar med få positionsförändringar och lugnare tempo, aktiviteten ökar mer och mer hur närmare toppen vi kommer**
- **motståndsökningar görs under vissa tidsbestämda sträckor ca 3-5 min, för att sen återgå till den ”malande” backen. Musiken får gärna bli mer och mer drivande (även ökande Bpm) stämningen kan även ökas med kortare och kortare låtar mot slutet (toppen)**

Kan göras med eller utan spurt ca 30 sec

- **Avslutningen görs i en backe . Se till att första delen är avaktande för att sen explodera i en spurt (eller fortsätt malandet)**

Nedvarvning/stretch 5 – 10 min

(låt 7 ned/stretch = raka. 8 = stretch)

- **Se separat dokument uppvärmning/nedvarvning.**

Caroni Cycling Education ©