

Introklass

Genomgång 5-10 min

- Musik på I salen, under de första 10 min gå igenom inställningarna på cykeln, samt hur man använder tempo och motstånd
- Betona att allt är efter egen förmåga

Uppvärmningen: 10-12 min

- Se separat dokument uppvärmning/nedvarvning.

Konditionsdelen 15-20 min

- Varva backar med kortare raksträckor. Undvik att vara för ”pedagogisk” det ska vara lite fart också.
- Börja med enklare moment för att sedan öka svårighetsgraden
- Betona att vi alltid har olika alternativ när det börjar ta emot (stå upp, sitta ned, snabbt/långsamt tempo)

Nedvarvning och Stretch 5 – 10 min

- Se separat dokument uppvärmning/nedvarvning.
- Förklara eventuella krämpor som kan förekomma efter några Cykelpass (skav, axlar, handleder)
- Gå igenom rutiner efter ett pass (cyklar, fylla på depåerna)
- Tips om byxor, skor m.m