

## Team Race Day

### Intro: 5+5 min

( låt 1= intro. Låt 2= Peppning/uppvärmning)

musik I salen när 10 min gått börjar peppningen inför klassen.  
detta är det alla tränat inför detta är ditt OS.

Deltagarna funderar på om de är en ”bergsgöt” ”Flacken” ”spurtare” stäm av!

Betona : 82% till 95% av max puls

Dela upp i lag och berätta förutsättningarna alla håller ihop i laget, två får ligga på ”rulle” gruppen kommunicerar när dessa två platser skiftas.

### Uppvärmningen: 10-14 min

( forts låt 2 och 3 = R)

- Se separat dokument uppvärmning/nedvarvning.

tills vi närmar oss vår ansträngningsgrad 82% till 95% där vi ska ligga under konditions-delen.

### konditionsdelen 25-30 min

( låt 4=B, 5=R.6=B, 7=B, 8=Upplopp/Spurt.)

Hålla intensiteten uppe med peppning och visualiseringar

Backar och raksträckor blandat. Under en raksträcka och en backe inte mer en 3 min vardera. Spontana tempo-ökningar.

Innan sista tempoökningen så upplöses lagen och alla fokuserar på sin egen finish.

### Upploppet ca 5 min där spurten är ca 30 sec.

Spurten kan göras i en backe eller raksträcka (detta pass raksträcka). Se till att första minutrarna är avaktande för att sen explodera i en spurt.

### Nedvarvning och sammanfattning 5 – 10 min

( låt 9= ned/stretch låt 10= stretch. Låt 11= outro )

Betona nedvarvningen som en omvänd uppvärmning där vi stegvis går ned i ansträngning men lätt motstånd och eget tempo.

Fråga hur många som höll sig till sin profil ”bergsgöt”.....

lägg till en fråga om någon lade av och bara rullade igenom passet, det är den verkliga vinnaren att inse att denna dag inte var min dag utan lyssnade på kroppen och vågade följa den.

Denna klass är ingen klass man har på ett stadigt schema, utan detta är något som man kan ha som mål till ex slutet på terminen, denna klass är inget för Nybörjare . Denna klass är den ultimata utmaningen, vila två dagar innan och två dagar efter.