

OBS!

Alla program är inlagda med start på intervall från level1 (Grade time). Den innebär att uppvärmning och nedvarvning sker ”utanför” programmet och detta kan man styra själv genom att man trycker på ”start” på datorn och själv ställer in en naturlig uppvärmning och nedvarvning.

RUN1 – RUN VO2 MAX

Test för mätning av Vo2-max. och kapacitet. Programmet genomförs konstant på 5 % stigning med en ökning på 0,5 km/h per minut, som ett trapptest. Utgångsfart på 10 km/h. Du kan med hjälp av detta test enkelt mäta din kapacitet genom att se hur många belastningar du klarar att genomföra från gång till gång. Under testet kan du använda utrustning för mätning av maximalt syreupptag.

RUN2 – RUN - LAKTATPROFIL

Test för mätning av anaerob tröskel och arbetsekonomi. Programmet genomförs konstant på 10 % stigning med aktiva perioder på sex minuter per belastning. Utgångsfart på 6,6 km/h. Du kan med hjälp av detta test enkelt mäta din anaeroba tröskel och arbetsekonomi genom att se när laktatet överstiger anaeroba värden (+3,5 mätt med lactate scout pro). Du kan även uppskatta din syreupptagning genom att utgå från att syreupptagningen ökar linjärt med belastningen. (Exempel: 6,6 km/h motsvarar 32–33 Vo2, 10,2 km/h motsvarar 55–56 Vo2, 12 km/h motsvarar 65 Vo2 och så vidare)

RUN3 – RUN - LAKTATPROFIL

Test för mätning av anaerob tröskel och arbetsekonomi. Programmet genomförs konstant på 5% stigning med aktiva perioder på sex minuter per belastning. Utgångsfart på 8 km/h. Du kan med hjälp av detta test enkelt mäta din anaeroba tröskel och arbetsekonomi genom att se när laktatet överstiger anaeroba värden (+3,5 mätt med lactate scout pro). Du kan även uppskatta din syreupptagning genom att utgå från att syreupptagningen ökar linjärt med belastningen. (Exempel: 8km/h motsvarar 32–33 Vo2, 12 km/h motsvarar 55–56 Vo2, 15 km/h motsvarar 65 Vo2 och så vidare)

XCD1 – DIAGONAL INTERVALL-PROFIL

Progressivt intervallpass för diagonalträning på rullskidor. 8 min intervall, 2 min paus, 4 min intervall, 2 min paus, 4 min intervall, 2 min paus, 4 min intervall, 2 min paus, 4 min intervall, 2 min paus. Intervallerna genomförs på 12 % stigning. Pauserna genomförs i samma stigning med lätt belastning (hastighet). Effektivt program för att träna kapacitet i uppförsbacke på rullskidor och teknik i diagonalgång.

XCD2 – DIAGONAL – PRESTATIONSTEST

Prestationstest på rullskidor för mätning av kapacitet och prestation i uppförsbacke. Programmet genomförs konstant på 12% stigning med en ökning på 0,5 km/h per minut, som ett trapptest. Utgångsfart på 8 km/h. Du kan med hjälp av detta test enkelt mäta din kapacitet genom att se hur många belastningar du klarar att genomföra från gång till gång. Under testet kan du använda utrustning för mätning av maximalt syreupptag. Du kan dessutom arbeta effektivt med tekniken på ökande belastning och anpassa efter hastigheten.

XCDP1 – STAKNING INTERVALL – PROFIL

Progressivt intervallpass för stakning på rullskidor. 8 min intervall, 2 min paus, 4 min intervall, 2 min paus, 4 min intervall, 2 min paus, 4 min intervall, 2 min paus, 4 min intervall, 2 min paus. Intervallerna genomförs på 4% stigning. Pauserna genomförs i samma stigning med lätt belastning (hastighet). Effektivt program för att träna teknik och stakkapacitet i lätt uppförsbacke på rullskidor. Ett sådant progressivt intervallpass ger dig stort utbyte både tekniskt och fysiskt.

XCDP2 – STAKNING – PRESTATIONSTEST

Prestationstest på rullskidor för mätning av kapacitet och prestation vid stakning i lätt uppförbacke.

Programmet genomförs konstant på 4% stigning med en ökning på 0,5 km/h per minut, som ett trappsteg i tio minuter. Utgångsfart på 14 km/h. Efter tio minuter är farten 18 km/h och programmet ökar då med 1 % varannan minut. 10–12 min 5 %, 12–14 min 6 % och 14–16 min 7 %. Du kan med hjälp av detta test enkelt mäta din kapacitet genom att se hur många belastningar du klarar att genomföra från gång till gång. Under testet kan du använda utrustning för mätning av laktat eller maximalt syreupptag. Du kan dessutom arbeta effektivt med tekniken på ökande belastning och anpassa efter hastigheten.

BIKE1 – CYKEL – MÅTTLIG BACKE

Intervallprogram för cykel i måttlig stigning för utveckling av kapaciteten i uppförsbacke. Programmet genomförs konstant på 8 % stigning i 8-minutersintervaller med progressiv fartökning varannan minut. Intervall 1 har en utgångsfart på 12 km/h – ökas till 14 km/h efter 2 min – ökas till 16 km/h efter 4 min – 18 km/h efter 6 min. Efter 8 min justeras farten ned till 10 km/h och du får en aktiv paus på 2 min före nästa intervall. De efterföljande intervallerna genomförs som det första med en utgångsfart på 14 respektive 16 km/h med samma progression med en ökning på 2 km/h varannan minut. – aktiv paus i 10km/h 2 min efter varje intervall om 8 min. Totalt ger programmet 3 x 8 minuters intervaller i måttlig stigning.

BIKE2 – CYKEL – BRANT BACKE

Intervallprogram för cykel i brant stigning för utveckling av kapaciteten i uppförsbacke. Programmet genomförs konstant på 13% stigning i 4-minutersintervaller med progressiv fartökning varannan minut. Intervall 1 har en utgångshastighet på 9 km/h – ökas till 10 km/h efter 2 min. Efter 4 min justeras farten ned till 7 km/h och du får en aktiv paus på 2 min före nästa intervall. De efterföljande intervallerna genomförs som det första med en utgångsfart på 10, 11, 12 respektive 13 km/h med samma progression med en ökning på 1 km/h varannan minut. – aktiv paus i 7 km/h 2 min efter varje intervall om 4 min. Totalt ger programmet 5 x 4 minuters intervaller i brant stigning.