

Plan for sykkel 3

Vi kjører et samarbeid med Moss cycleklubb, men alle medlemmer på Spenst Moss er velkomne!

Timene varer i 80 minutter uansett lengde på hoveddel. Oppvarming vil ha en intensitet på maksimalt 72% av maks (pratetempo), det samme gjelder tiden etter hoveddelen. Intensiteten på hoveddelen vil være fra terskel og høyere (85-100% av max puls).

Oktober

Mandag	05.okt	3x7 min
Torsdag	08.okt	1x20 min
Mandag	12.okt	3x8 min
Torsdag	15.okt	1x25 min
Mandag	19.okt	3x9 min
Torsdag	22.okt	1x40 min
Mandag	26.okt	4x7 min
Torsdag	29.okt	1x25 min

November

Mandag	02.nov	3x10 min
Torsdag	05.nov	1x45 min
Mandag	09.nov	4x4 min
Torsdag	12.nov	2-3-4-5-3-2 min
Mandag	16.nov	4x4 min
Torsdag	19.nov	6-4-6-4 min
Mandag	23.nov	5x4 min
Torsdag	27.nov	3-4-5-5-4-3 min
Mandag	30.nov	4x4 min