# Långa backintervaller i Stubbhultsbacken

**Syfte**

Styrkeintervaller.

**Runda**:



**Uppvärmning**:

Lugn tvåparscykling från Solgärde till Stubbhultskorset.

**Gruppindelning**

Samling i Stubbhultskorset för indelning i grupper med 2-3 cyklister som bör var jämnstarka.

**Intervaller**:

Grupperna kör backen i stravasegmentet ”Stubbhult” (2km – 2,5%) 4-6 gånger låg kadens som styrkeintervaller med lite tyngre växel och lågare kadens

Rullar ned som paus

Återsamling i Stubbhultskorset när alla är färdiga för indelning i grupper på 4-6 cyklister

Grupperna kör sträckan från Stubbhultskorset till Ingetorpskorsningen som lagtempo

( stravasegment ”Svartedalen – Kareby” (8km)

Du skall orka genom hela passet och alla intervallerna så kör inte för hårt i början. Hårt men inte FÖR hårt!

**Nedvarvning**:

Återsamling i Ingetorpskorset för lugn tvåparscykling till Solgärdes Vårdcentrals parkering.