# Mellanlånga intervaller i Kärnarundan

**Syfte**

Tröskelintervall – Träning för att utveckla mjölsyretröskeln.

**Runda**:



**Uppvärmning**:

Lugn cykling från Solgärdes Vårdcentrals parkering till ”Glosesvängen” i en eller två grupper.

**Gruppindelning**

Passet körs i grupper med 4-8 cyklister där en bör känna sträckorna som cyklas och styr intervallerna; Grupperna väljer själv hur många.

**Intervaller**:

Intervallerna är långa 2-4,5 km eller 6-8minuters cykling och farten måste anpassas till längden på arbetet.Intensiteten 90-105% av FTP eller en puls på 80-89% av maxpuls. Körs som belgisk kedja eller lagtempo där vi växlar om att ligga i tät. Återsamlas och rullar lungt till startplatsen för nästa intervall - 4-5 minuters paus

Körs på följande sträckor som är lika med Stravasegment som kommer visas på rätt många cykeldatorer

A. ”Glosesvängen – Glösskärsvägen” (4.5km)

B. ”Hermansby Lyckevägen” (4,6km)

C. “TjuvkilsTT” (3,8km)

D. ”Vävra – Ödsmåls Korsväg” (2,2km)

E. ” Ödsmålstempo nord” (3,3km)

F. ”Ödsmålskorset – Skårby Mosse” (4,4km)

G.”Lundby mot korset Häggen/Källeröd” (4,4km)

 Dela in er i grupper av 2 cyklister och håll avstånd när ni cyklar på Marstrandsvägen!

**Nedvarvning**:

Efter sista återsamling gemensam nedvarvning minst 10 minuter i hög kadens med låg belastning