# Långa 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 6-12 cyklister där en bör känna sträckorna som cyklas och styr intervallernaGrupperna väljer själv hur många av intervallsträckorna man kör.

**Intervaller**:

Intervallerna är långa 7-8,5 km eller 12-15minuters 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 - 8.5km

B. Kärna - Tjuvkilskorset - 8,1km

C. ”Vävra – Solberga -Stenkullen” - 7,5km

D. ”Stenkullen – Kode - Ingetorp” - 7,0km

E. ”Arneboturen medsols” - 7,6km

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