# Korta backintervaller i Rollsbobacken

**Syfte**

VO2 max – Träning för att utveckla syreupptagningsförmågan.

**Runda**:



**Uppvärmning**:

10 min lugn tvåparscykling uppvärmningsrunda inkluderad en gång lugnt upp backen

**Gruppindelning**

Samling på toppen av backen vid Kungälvs Natursten för indelning i grupper med 2-3 cyklister som bör var jämnstarka. Grupperna rullar rundan till botten av backen i ett tempo som ger lite puls innan backen.

**Intervaller**:

4-6 x ”rollsboRattgatanBrantaBacken” (0,4km) - Fortsätter backträningsrundan som paus

Återsamling på toppen vid Kungälvs Natursten – 5min paus

4-6 x ”rollsboRattgatanBrantaBacken” (0,4km) - Fortsätter backträningsrundan som paus

Efter man har avklarat det avtalade antal repetitioner rullar man till återsamling vid Kungälvs Natursten.

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

**Nedvarvning**:

Lugn tvåparscykling till Solgärdes Vårdcentrals parkering.