# 3/1:or i Stubbhultsrundan

**Syfte**

Tröskelintervall – Träning för att utveckla mjölsyretröskeln.

**Runda**:



**Uppvärmning**:

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

**Gruppindelning**

Passet körs i grupper med 2-4 cyklister som bör var jämnstarka där en håller koll på klockan;

Räknar ner till start på varje intervall startar (”3-2-1-Kör”) och stannar när 3min är över (”Stop”)

**Intervaller**:

3:1:or betyder 3 minuter arbete och 1 minut vila – Detta repeteras 4-6 gånger.

3min arbete = Cyklar hårt (90-105% av FTP eller en puls på 80-89% av maxpuls). Körs som lagtempo där vi växlar om att dra – Första man viker ut och lägger sig bakerst efter 30-60s i tät

1min vila = Rullar vidare i 1min utan att ta i.

Efter man har avklarat det avtalade antal repetitioner (4-6) rullar man till återsamlingspunkten;

Stubbholtskorsningen, Korsningen ved avfarten från E6 i Jörlanda och Ödsmåls korsväg.

Efter återsamling - 4-5 minuters paus - repeteras det samma 2 gånger till från nya startplatser.

Totalt 3 x 4-6x3min/1min

Inte för hårt i början - Du skall orka hela passet! Du blir trött – var vaksamhet på trafik & kompisar!

**Nedvarvning**:

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