

MERK:

Alle programmer er lagt inn som start på intervall fra level1 (Grade time). Det vil da si at oppvarming og nedvarming gjøres «utenfor» programmet og styres selv ved å trykke «start» på computer og justere selv en naturlig oppvarming og nedvarming.

RUN1 – RUN VO2 MAKS

Prestasjonstest løp for måling av Vo2 maks og kapasitet. Programmet gjennomføres konstant på 5% stigning med en økning på 0,5kmt pr minutt, som en trappetrinntest. Utgangsfart på 10kmt. Du kan ved denne testen enkelt måle din kapasitet ved å se hvor mange belastninger du klarer å gjennomføre fra gang til gang. Med utstyr for måling av maksimalt oksygenopptak kan du bruke dette under gjennomføring av testen.

RUN2 – RUN - LAKTATPROFIL

Laktatprofiltest løp for måling av anaerob terskel og arbeidsøkonomi. Programmet gjennomføres konstant på 10% stigning med drag på 6 minutter pr belastning. Utgangsfart på 6,6kmt. Du kan ved denne testen enkelt måle din anaerobe terskel og arbeidsøkonomi ved å se når laktaten overstiger anaerobe verdier (+- 3,5 mål med lactate scout pro). Du kan også estimere ditt oksygenopptatt ved å ta utgangspunkt i at oksygenopptaket øker lineært med belastning. (Eks: 6,6km tilsvarer 32-33 Vo2, 10,2kmt tilsvarer 55-56 vo2, 12kmt tilsvarer 65 Vo2 osv)

RUN3 – RUN - LAKTATPROFIL

Laktatprofiltest løp for måling av anaerob terskel og arbeidsøkonomi. Programmet gjennomføres konstant på 5% stigning med drag på 6 minutter pr belastning. Utgangsfart på 8kmt. Du kan ved denne testen enkelt måle din anaerobe terskel og arbeidsøkonomi ved å se når laktaten overstiger anaerobe verdier (+- 3,5 mål med lactate scout pro). Du kan også estimere ditt oksygenopptatt ved å ta utgangspunkt i at oksygenopptaket øker lineært med belastning. (Eks: 8km tilsvarer 32-33 Vo2, 12 kmt tilsvarer 55-56 vo2, 15kmt tilsvarer 65 Vo2 osv)

XCD1 – DIAGONAL INTERVALL-PROFIL

Progressiv intervalløkt for diagonaltrening på rulleski. 8 min drag, 2 min pause, 4 min drag, 2 min pause, 4 min drag, 2 min pause, 4 min drag, 2 min pause, 4 min drag, 2 min pause. Dragene gjennomføres på 12% stigning. Pausene gjennomføres i samme stigning med lett belastning(hastighet). Effektivt program for å trene motbakkekapasiteten på rulleski og teknikk i diagonalgang.

XCD2 – DIAGONAL – PRESTASJONSTEST

Prestasjonstest rulleski for måling av kapasitet og prestasjon i motbakke. Programmet gjennomføres konstant på 12% stigning med en økning på 0,5kmt pr minutt, som en trappetrinntest. Utgangsfart på 8kmt. Du kan ved denne testen enkelt måle din kapasitet ved å se hvor mange belastninger du klarer å gjennomføre fra gang til gang. Med utstyr for måling av maksimalt oksygenopptak kan du bruke dette under gjennomføring av testen. I tillegg kan du effektivt jobbe med teknikk på økende belastning og tilpasse i forhold til hastighet.

XCDP1 – STAKING INTERVALL – PROFIL

Progressiv intervalløkt for staking på rulleski. 8 min drag, 2 min pause, 4 min drag, 2 min pause, 4 min drag, 2 min pause, 4 min drag, 2 min pause, 4 min drag, 2 min pause, 4 min drag, 2 min pause. Dragene gjennomføres på 4% stigning. Pausene gjennomføres i samme stigning med lett belastning(hastighet). Effektivt program for å trene teknikk og stakekapasiteten i slak motbakke terreng på rulleski. Med en slik progressiv intervalløkt vil du oppnå en god gjennomføring av økt som vil sikre deg stort utbytte både teknisk og fysisk.

XCDP2 – STAKING – PRESTASJONSTEST

Prestasjonstest rulleski for måling av kapasitet og prestasjon i staking slak motbakke. Programmet gjennomføres konstant på 4% stigning med en økning på 0,5kmt pr minutt, som en trappetrinntest frem til 10 minutter. Utgangsfart på 14kmt. Etter 10 minutter er farten på 18kmt og programmet øker da 1% pr 2.minutt videre. 10-12min 5%, 12-14min 6% og 14-16min 7%. Du kan ved denne testen enkelt måle din kapasitet ved å se hvor mange belastninger du klarer å gjennomføre fra gang til gang. Med utstyr for måling av laktat eller maksimalt oksygenopptak kan du bruke dette under gjennomføring av testen. I tillegg kan du effektivt jobbe med teknikk på økende belastning og tilpasse i forhold til hastighet.

BIKE1 – SYKKEL – MODERAT BAKKE

Intervallprogram sykkel i moderat stigning for utvikling av kapasitet i motbakke. Programmet gjennomføres konstant på 8% stigning i 8 minutters intervaller med progressiv økning i fart hvert 2.minutt. Drag 1 har utgangsfart på 12kmt – økes til 14kmt etter 2min – økes til 16kmt etter 4 min – 18kmt etter 6 min. Etter 8min justeres farten ned til 10kmt og du får en aktiv pause på 2 min før neste drag. De neste dragene gjennomføres likt som forrige med utgangsfart på henholdsvis 14 og 16kmt med samme progresjon med økning på 2kmt pr 2.minutt. – aktiv pause i 10kmt på 2 min etter hvert 8min drag. Totalt gir programmet deg en 3x8 minutters intervall i moderat stigning.

BIKE2 – SYKKEL – BRATT BAKKE

Intervallprogram sykkel i bratt stigning for utvikling av kapasitet i motbakke. Programmet gjennomføres konstant på 13% stigning i 4 minutters intervaller med progressiv økning i fart hvert 2.minutt. Drag 1 har utgangsfart på 9kmt – økes til 10kmt etter 2min. Etter 4min justeres farten ned til 7kmt og du får en aktiv pause på 2 min før neste drag. De neste dragene gjennomføres likt som forrige med utgangsfart på henholdsvis 10, 11,12 og 13kmt med samme progresjon med økning på 1kmt pr 2.minutt. – aktiv pause i 7kmt på 2 min etter hvert 4min drag. Totalt gir programmet deg en 5x4 minutters intervall i bratt stigning.