

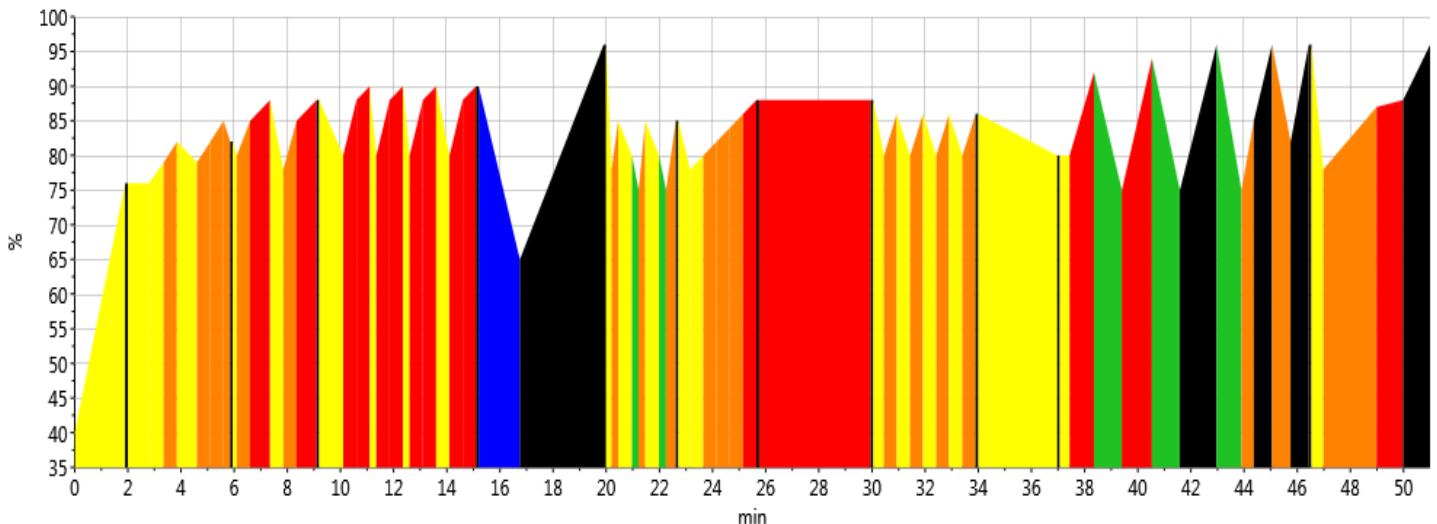
Maraton 2013 4

Instruktør: Chr de

Belastning gns.: 83%

Varighed: 00:51:00

Intensitetsskala: IQniter



Beskrivelse: Session er opbygget af meget forskellige blokke, der tilgodeser mange forskellige træningsformål, som fx. opvarmning, styrketræning, konditionstræning, tekniktræning, intensitetsstyring, forbrænding, udholdenhed, m.m.

De fleste intensitets- og koreografistyringer er direkte compatible med BODY BIKE Connects konsol og dens features.

Den tilhørende musik findes på www.bikeacademy.dk under fanen 'inspiration'.

Musikken er synkroniseret til den grafiske iQniter-koreografi, således at disse skal startes samtidig.

God fornøjelse

EVT spørgsmål: mail til iqniter@bikeacademy.dk

Blok 1 00:01:54

Belastning gns.: 76%

Navn: OPVARMNING 1

Cue card: And then everithing went black

2 min. 'Sæt i gang...'

Interval	Varighed	Intensitet	Position på cykel	Kadence	Cue card
----------	----------	------------	-------------------	---------	----------

1	01:54/01:54	76	Siddende	Enkelttakt	Forsigtig pres
---	-------------	----	----------	------------	----------------

Blok 2 00:03:57 **Belastning gns.:** 79%

Navn: OPVARMNING 2

Cue card: Teckno Logic

Pulsstigninger

Interval	Varighed	Intensitet	Position på cykel	Kadence	Cue card
1	00:53/00:53	76	Siddende	Enkelttakt	2 omg.: sid ET + sid MT +
2	00:34/01:27	79	Siddende	Mellemtakt	
3	00:30/01:57	82	Stående	Enkelttakt	
4	00:45/02:42	79	Siddende	Enkelttakt	
5	00:30/03:12	82	Siddende	Mellemtakt	
6	00:30/03:42	85	Stående	Enkelttakt	
7	00:15/03:57	82	Siddende	Fri	Pause

Blok 3 00:03:15 **Belastning gns.:** 83%

Navn: OPVARMNING 3

Cue card: Hardcore Vipes

2 omg. Små pulssvingninger

Interval	Varighed	Intensitet	Position på cykel	Kadence	Cue card
1	00:15/00:15	80	Fri		
2	00:30/00:45	85	Stående	Enkelttakt	pres pulsen op
3	00:45/01:30	88	Siddende	Acceleration	puls op - MEGA tung B
4	00:30/02:00	78	Siddende	Fri	ro på - lad pulsen falde
5	00:30/02:30	85	Stående	Enkelttakt	pres pulsen op
6	00:45/03:15	88	Siddende	Acceleration	puls op - MEGA tung B

Blok 4 00:06:00 **Belastning gns.:** 85%

Navn: WATT STYRKE

Cue card: BAD / Hendrix - Purple Haze

4 omg. 30+30 power

Brug WATT-måler aktivt

Interval	Varighed	Intensitet	Position på cykel	Kadence	Cue card
1	01:00/01:00	80	Siddende	Fri	Forsigtig pulssænkning -
2	00:30/01:30	88	Siddende	Enkelttakt	Glem pulsen, mærk efter på
3	00:30/02:00	90	Siddende	Acceleration	acc. fra musik - tag toppen
4	00:15/02:15	80	Siddende	Fri	slip i 15 sek.
5	00:30/02:45	88	Siddende	Enkelttakt	30 sek. MEGA tung B -
6	00:30/03:15	90	Siddende	Acceleration	acc. fra musik - tag toppen
7	00:15/03:30	80	Siddende	Fri	slip i 15 sek.

8	00:30/04:00	88	Siddende	Enkelttakt	30 sek. MEGA tung B -
9	00:30/04:30	90	Siddende	Acceleration	acc. fra musik - tag toppen
10	00:30/05:00	80	Siddende	Fri	pause lidt længere - 30 sek.
11	00:30/05:30	88	Siddende	Enkelttakt	30 sek. MEGA tung B -
12	00:30/06:00	90	Siddende	Acceleration	acc. fra musik - tag toppen

Blok 5 00:04:48 **Belastning gns.:** 78%

Navn: PULSSTYRING

Cue card: Prober Education

5 min = 2 min fald + 3 min pres

Interval	Varighed	Intensitet	Position på cykel	Kadence	Cue card
1	01:39/01:39	65	Siddende	Fri	Pulsfald VIGTIGT
2	03:09/04:48	96	Siddende	Omdr/min	MT eller hurtigere

Blok 6 00:02:43 **Belastning gns.:** 81%

Navn: TEMPOSKIFT

Cue card: I love it

Temposkift:

1. omg: DT - MT - ET

2. omg: 126 - 95 - 63 rpm

Interval	Varighed	Intensitet	Position på cykel	Kadence	Cue card
1	00:18/00:18	78	Siddende	Fri	slap af få sek.
2	00:15/00:33	85	Siddende	Dobbelttakt	Fokus på korrekt tempo -
3	00:31/01:04	80	Siddende	Mellemtakt	Fokus på korrekt tempo -
4	00:15/01:19	75	Siddende	Enkelttakt	Fokus på korrekt tempo -
5	00:15/01:34	85	Siddende	Omdr/min	Fokus på korrekt tempo -
6	00:31/02:05	80	Siddende	Omdr/min	Fokus på korrekt tempo -
7	00:16/02:21	75	Siddende	Omdr/min	Fokus på korrekt tempo -
8	00:22/02:43	85	Siddende	Omdr/min	Fokus på korrekt tempo -

Blok 7 00:03:02 **Belastning gns.:** 82%

Navn: 6 TRIN STYRKE

Cue card: Flytta på dej

3 min siddende styrketræning med 6 forskellig

Interval	Varighed	Intensitet	Position på cykel	Kadence	Cue card
1	00:32/00:32	78	Siddende	Enkelttakt	1. belastning -
2	00:30/01:02	80	Siddende	Enkelttakt	2. belastning - udfordrende
3	00:30/01:32	82	Siddende	Enkelttakt	3. belastning - udfordrende
4	00:30/02:02	84	Siddende	Enkelttakt	4. belastning - relativt hårdt
5	00:30/02:32	86	Siddende	Enkelttakt	5. belastning - Hårdt arbejde

6	00:30/03:02	88	Siddende	Enkelttakt	6. belastning - sidste! -
---	-------------	----	----------	------------	---------------------------

Blok 8 00:04:18 **Belastning gns.:** 88%

Navn: UDHOLDENHED

Cue card: 9 to 5

4 min. i rødt felt

Interval	Varighed	Intensitet	Position på cykel	Kadence	Cue card
1	04:18/04:18	88	Stående	Enkelttakt	Stabilt arbejde hele vejen -

Blok 9 00:03:57 **Belastning gns.:** 83%

Navn: PULSSTYRING

Cue card: Thunder

Små pulssvingninger

Interval	Varighed	Intensitet	Position på cykel	Kadence	Cue card
1	00:30/00:30	80	Stående	Enkelttakt	Afslappende komfortabel
2	00:29/00:59	86	Siddende	Acceleration	Pres - pres - pres
3	00:30/01:29	80	Stående	Enkelttakt	Afslappende komfortabel
4	00:29/01:58	86	Siddende	Acceleration	Pres - pres - pres
5	00:30/02:28	80	Stående	Enkelttakt	Afslappende komfortabel
6	00:29/02:57	86	Siddende	Acceleration	Pres - pres - pres
7	00:30/03:27	80	Stående	Enkelttakt	Afslappende komfortabel
8	00:30/03:57	86	Siddende	Acceleration	Pres - pres - pres

Blok 10 00:03:04 **Belastning gns.:** 83%

Navn: RESTITUTION

Cue card: Blurred lines

Forsigtigt pulsfald med stabilt arbejde

Interval	Varighed	Intensitet	Position på cykel	Kadence	Cue card
1	03:04/03:04	80	Siddende	Omdr/min	

Blok 11 00:09:28 **Belastning gns.:** 85%

Navn: KONDITION

Cue card: Peak 5 gange

Kondition

Interval	Varighed	Intensitet	Position på cykel	Kadence	Cue card
1	00:28/00:28	80	Siddende	Fri	
2	00:55/01:23	92	Siddende	Omdr/min	Ca. 1 min Sid ET med tung
3	01:03/02:26	75	Siddende	Fri	Lad pulsen falde mod

4	01:08/03:34	94	Siddende	Omdr/min	Lægger 10 sek. på
5	01:03/04:37	75	Siddende	Fri	Lad pulsen falde mod
6	01:23/06:00	96	Siddende	Omdr/min	Lægger 20 sek. på
7	00:56/06:56	75	Siddende	Fri	Lad pulsen falde så meget
8	00:28/07:24	85	Stående	Enkelttakt	ca ½ min. stå ET - forbered
9	00:41/08:05	96	Stående	Acceleration	40 stå Acc - ingen øvre
10	00:42/08:47	82	Siddende	Fri	Lad pulsen falde så meget
11	00:41/09:28	96	Siddende	Acceleration	40 sid Acc - ingen øvre

Blok 12 00:04:34 **Belastning gns.:** 85%

Navn: FINALE

Cue card: Thunderstruck

Frit pulsmål

Interval	Varighed	Intensitet	Position på cykel	Kadence	Cue card
1	00:33/00:33	78	Siddende	Fri	
2	02:00/02:33	87	Fri	Fri	2 min fri - hjælp - pisk
3	01:00/03:33	88	Fri	Fri	
4	01:01/04:34	96	Fri	Fri	SMERTE !!!