**Cykelpass för konditionsträning**

**Pass 1 Pass 2 Pass 3 Pass 4**

| Lugn cykling 40min med 10s sprint var 5:e minut | 4( 5ggr 60-30) Serie vila 3min | 6 ggr 3min P: 1.30min lugnt | 8 ggr 40-20 + 10ggr 30-30  Serievila 5min lugnt |
| --- | --- | --- | --- |
| Lugn cykling 40min med 10s sprint var 5:e minut | 2(3-2-1) Vila 1min lugnt. Serievila 3min lugnt | 7 ggr 3min P: 1.30min lugnt | 8 ggr 50-10 + 10ggr 30-30  Serievila 5min lugnt |
| Lugn cykling 40min med 10s sprint var 5:e minut | 2(8 ggr 1min) Vila 30s lugnt Serievila 3min lugnt | 8 ggr 2min P: 1.30min lugnt | 9 ggr 40-20 + 10ggr 30-30  Serievila 5min lugnt |
| Lugn cykling 40min med 10s sprint var 5:e minut | 4 ggr 2min + 10 ggr 1min  Vila 1min lugnt Serie vila 4min lugnt | 9 ggr 3min P: 1.30min lugnt | 9 ggr 50-20 + 10ggr 30-30  Serievila 5min lugnt |
| Lugn cykling 40min med 10s sprint var 5:e minut | 5( 5ggr 60-30) Serie vila 3min | 8 ggr 3min P: 1.30min lugnt | 10 ggr 40-20 + 10ggr 30-30  Serievila 5min lugnt |