

GENOPTRÆNING CYKLING: 10 UGER – NIVEAU 1

	UGE 1	UGE 2	UGE 3	UGE 4	UGE 5	UGE 6	UGE 7	UGE 8	UGE 9	UGE 10
TIRSDAG	3 km R	3 km R	4 km R	4 km R	4 km R	4 km R	4 km R 2 km M	4 km R 2 km M	4 km R 2 km M	4 km R 2 km M
TORS DAG	3 km R	3 km R	4 km R	4 km R	4 km R	4 km R	4 km R	4 km R	4 km R	4 km R
LØRDAG	3 km R	3 km R	4 km R	6 km R	8 km R	8 km R	8 km R	10 km R	8 km R 2 km M	8 km R 2 km M
CYKLING I ALT	9 km	9 km	12 km	14 km	16 km	16 km	18 km	20 km	20 km	20 km

Formålet med planen er at vænne din krop og hjerne til at få pulsen op og genopbygge udholdenheden og lysten til fysisk aktivitet stille og roligt.

R = Roligt, behageligt hyggetempo på flad vej.

M = Moderat tempo, du får pulsen op men kan føre en samtale samtidig/ evt. bakke.

Husk: Høj puls er ikke farligt. Det er okay, at der kommer en mindre stressreaktion undervejs eller bagefter. Men ikke for meget. Pulsens skal gerne falde til ro, når du er færdig med aktiviteten.