

ANSATT TIMEBESKRIVELSER:

Mage/Rygg

Etter litt generell og deretter spesifikk oppvarming i ca. 10 minutter, trener vi mage/rygg øvelser i ca. 40 minutter. De 10 siste minuttene bruker vi på strekk og bøy øvelser og helt til slutt blir det noen avspenningsøvelser dersom det er tilstrekkelig med tid.

Styrke o.kropp

Oppvarming med hovedvekt på overkropp, ca. 10 minutter og deretter er det skuldre, armer, bryst, mage og rygg som skal trenes i ca. 40 minutter. De 10 siste minuttene bruker vi på strekk og bøy øvelser og helt til slutt blir det noen avspenningsøvelser dersom det er tilstrekkelig med tid.

Step/Styrke

Generell og gradvis tyngre oppvarming for hele kroppen som skal forberede oss til en litt tøffere time! Vi veksler mellom kondisjonsøvelser på steppene og styrkeøvelser, stående eller på gulv. De første 20 minuttene etter oppvarming bruker vi på steppen med enkle step- trinn og de neste 20 brukes til styrke øvelser. Her blir det høy tempo og korte pauser, og selv om det er meningen at vi skal virkelig kjenne at vi har trent, er det viktig å kjenne etter dagsformen og ta hyppigere pauser etter behov. For å få pulsen gradvis ned avslutter vi med roligere aerobicøvelser etterfulgt av liggende puste- og tøyøvelser.

Tabata

Dette er høyintensitetstrening i intervaller. En Tabata arbeidsperiode varer i 4 minutter og består av 8 x 20 sekunders intervaller, avløst av pauser på 10 sekunder. Det er til sammen x4 arbeidsperioder med en pause med 1-2 minutter mellom hver periode. Timen har en varighet på 45 minutter og stimulerer både styrke og utholdenhet.

SiB Sykkel

Trening på sykkel er kondisjonstrening, og det er hovedsakelig 2 typer sykkeltimer hos oss.

SiB sykkel Intervall:

I en intervalltime veksles det mellom høy og lav intensitet. Lengden på intervallene er normalt fra 30 sek til 6 min. En Intervalltime skal ha minimum 4 intervaller (perioder hvor intensiteten økes). En tommelfingerregel er at harde intervaller (sone 5) ikke blir for lange 30 sek- 4 min, og pauselengden her er gjerne halvparten av intervall lengden. **F.eks. 4x4 minutter med 2 minutter pause mellom.**

På en intervalltime er det en relativ rask oppkjøring til sonen (men viktig ikke å gå for hardt ut med fare for å stivne), og en ligger så på en flat intensitet ut draget. Hvis en ligger på samme watt på dragene, vil det ofte være en tendens til at pulsen stiger gradvis fra intervall til intervall, og i en klassisk 4x4 intervall er det ikke uvanlig å ligge 10 slag høyere på siste intervall sammenlignet med første selv om motstanden har vært konstant. Så derfor det er stort sett alltid greit å holde litt igjen på de første dragene! Når en holder litt igjen på de første dragene og unngår melkesyre vil en også kunne opprettholde bedre kvalitet gjennom hele timen, samtidig som en får en bedre opplevelse.

SiB Sykkel Pulstopp:

Sammenlignet med en intervalltime er det på en pulstopptime en mer gradvis oppbygging av intensitet. En pulstopp varer normalt fra 10-20 minutter. En SiB Sykkel 45 skal ha maks 2 pulstopper, og en SiB sykkel 55 maks 3 pulstopper mens 75/90 har maks 4 pulstopper. De samme regler for intensitetsstyring gjelder for en pulstopptime som en intervalltime. Jo lengre pulstoppen er, jo lavere bør intensiteten være. Selv om pulstoppen er lang kan en f.eks. legge inn et lite «kick» helt på toppen før en hviler seg litt. Det går også an å legge inn små platåer på vei opp hvor en får en liten hvil og stabiliserer intensiteten før en jobber seg videre opp.

