

Ursandsintervallerna – 2022/23.

Onsdagsträningar på Rullskidor – Start 7 September

Lite extra pulshöjare mitt i veckan.

Först glider vi upp mot hundklubben norr över , vänder där tillbaka förbi skidstugan o ner mot Ursand där samlingspunkten på toppen av backen finns.

Fakta: (Från 7 Sept och fram till snön kommer)

Uppvärmning:

Samling: 17.30 Skidstugans parkeringsplats. (Passet startar 17.30)

0 – 4 km: Platt och socialt motionstempo.

4 – 6 km: Lite varierat kupering. Ursandsvägen fram till Ursandsbacken.

Tot: 25 min.

För dem som är nöjda där, så kan man åka tillbaka till skidstugan 10 – 15 minuter.

Totalt: 40 min.

Tips: För tekniktörstande motionärer, kan det också vara perfekt att få lite special teknikträning under uppvärmningen. Flera rutinerade skidåkare från vårt västliga upptagningsområde finns med i gruppen.



Bild från Träning 7 Oktober - 21 där vi fick besök från Norge i spöregnet.

Ragnar Bragvin Andresen med flera VM guld på rullskidor i bagaget satte givetvis rekordtid. 3.01 min .. Därmed sattes ribban för oss andra odödliga. foto: Bo Göran kling.

Intervallerna:

- 5 st. (Givetvis valfritt)
- Ca 1,2 km/ varje intervall – på cykelbanan
- Total stigning är ca 35 meter/ intervall.
- Tider: Gubbe - Vasaelit: 3.30 – 3,45. Klassisk 2/3.
- Övriga motionärer har tider från 3,50 – 5.30. Klassiska/skate 2.
- Varje runda Upp/Ner/ tar ca 10 minuter.

Ps: Viktigt att vi släpper prestigen och att var och en har fokus på sin egen kropp.