

Følgende er 2 generelle forslag til spurter. For mange ryttere er det yderst givende at køre mindst én af følgende (eller en variation deraf) om ugen.

Stående start betyder man starter stillestående. Normalt med en mælkekeasse eller lignende til at støtte den bagerste pedal hvorfra man igangsætter spurten som i en gate position.

Flyvende start betyder man kommer rullende til startpunktet med moderat - høj fart hvorefter man igangsætter spurten.

Notationen **3 x 3 x 15 m. spurt – 5 rul – 15m. spurt** betyder **3 sæt** af **3 spurter**. Så i dette tilfælde køres der i alt 9 spurter (3 x 3).

5 rul betyder 5 meter hvor der ikke trædes i pedalerne, hvorefter man går i gang med spurt igen.

Afmål meter og marker distancerne inden spurterne.

Bemærk at der foreslås at lave opvarmning inden man går i gang med at træne spurter.

Dag 1	Stående start
Opvarmning:	
Cykling	Dynamisk stræk
Træning:	
Flade	
3 x 3 x 15 m. spurt – 5 rul – 15m. spurt	
2-3min pause imellem spurter	
5min pause imellem sæt	
Cooldown:	
Let cykling	

Dag 2	Flyvende start
Opvarmning:	
Cykling	Dynamisk stræk
Træning:	
Nedad bakke	
3 x 3 x 40 m. spurt – MAX RPM!!!	
2-3min pause imellem spurter	
5min pause imellem sæt	
Cooldown:	
Let cykling	