

Struktur	Ordningsföljd
- Uppvärmning - Samling och syfte (gemenskap) 5–20 minuter lätt aktivitet - Aktivering och enkla lekar/utmaningar - Huvudpass - Teknisk - Ny/svår: delmetod – utvilad – förenkla - Lätt/van: helmetod – uttröttad – försvåra - Fysisk - Intensitet (träningszon) - Arbete:vila – mängd/antal - Nedvarvning - Reflektion och lärdomar - Rörlighet och avslappning	Efter uppvärmning/aktivering är grundregeln att genomföra träning i följande ordningsföljd efter typ av träning och syfte, men vuxna erfarna och tränade cyklister kan blanda inom 2–8. - Teknik (svår/ny) - Zon 8 – kort sprint – snabbhet – reaktion - Zon 6–7 – lång sprint - Styrka - Zon 5 – VO2max - Zon 3–4 – intensiv uthållighet (tröskel) - Teknik (lätt/vana) – klara 9 av 10 innan nästa steg - Zon 2 – extensiv uthållighet (distans) - Zon 1 – återhämtning - Rörlighet
Pedagogik	Säkerhet
- Instruera – berätta VARFÖR - Demonstrera (själv, video eller assistent) - Frågor, funderingar och förslag? - Rätt målbild (visualisera) – mindset – motivation - GENOMFÖRANDET - Feedback - Information + inspiration - En kritik mellan två beröm (+ - +) - Video - Reflektion - Be de som kan att lära ut	- Deltagarkontroll - Upprop innan och alla med tillbaka? - Vet alla vad vi ska göra och var vi ska vara? - Riskmoment – alla bekväma? - Utrustningskontroll - Bromsar - Mobiltelefon + kontaktuppgifter - Första hjälpen - Kläder, skydd och vätska/energi - Verktyg/reservdelar