

Tävlingstid och exempel på grenar	Uppvärmningstid	Intensiva insatser	Nyckelfaktorer
< 3 minuter BMX, DH, sprint på bana	+30 minuter	1–4 x < 10 sekunder sprinter eller tekniska moment nära max med >3 minuter vila, avslutas >10 minuter före start	Neuromuskulär aktivering och hålla kroppen varm fram till start
3–30 minuter (intensiv start) XCC, poänglopp	15–30 minuter	1–3 x 30–60 sekunder 100–125% av tröskel och 1–2 x < 10 sekunder nära max med >3 minuter vila, avslutas 5–10 minuter före start	Neuromuskulär och teknisk aktivering
3–75 minuter (kontrollerad start) förföljelse, tempolopp	15–30 minuter	1–3 x 30–60 sekunder 100–125% av tröskel med ungefär lika långa vila och 1–3 minuter ”utgångstempo”, avslutas >5 minuter före start	Kalibrera ”utgångstempo”
30–120 minuter XCO, CX, criterium	< 30 minuter	1–3 x 30–60 sekunder tröskel med ungefär dubbel vila och eventuellt aktivera tekniska moment, avslutas >5 minuter före start	Undvik för mycket och för hög intensitet för att spara på kolhydratdepåer och minimal uppvärmning vid värme
> 120 minuter gravel, linjelopp, XCM	< 20 minuter	Lågintensivt men eventuellt aktivera tekniska moment, avslutas >5 minuter före start	Undvik för mycket och för hög intensitet för att spara på kolhydratdepåer och minimal uppvärmning vid värme

Discipliner med upprepade tävlingsmoment under en längre tävlingstid eller tävlingsdag, exempelvis enduro, omnium, XCE, rekommenderas att göra kortare versioner av riktlinjerna ovan, som anpassas efter varje tävlingsmoment och hur mycket återhämtningstid som finns mellan dessa.