

Skriv ut, Klipp ut och tejpa på din cykel!



AWESOME PLAN

Stora Cykelpaketet (12h)

Tid

Energi

0h 30min

1h 00min

1h 30min

2h 00min

2h 30min

3h 00min

3h 30min

4h 00min

4h 30min

5h 00min

5h 30min

6h 00min

6h 30min

7h 00min

7h 30min

8h 00min

8h 30min

9h 00min

9h 30min






10h 00min

10h 30min

11h 00min

11h 30min

12h 00min

		
3x		
		
3x		
		
2x		

MÅL!