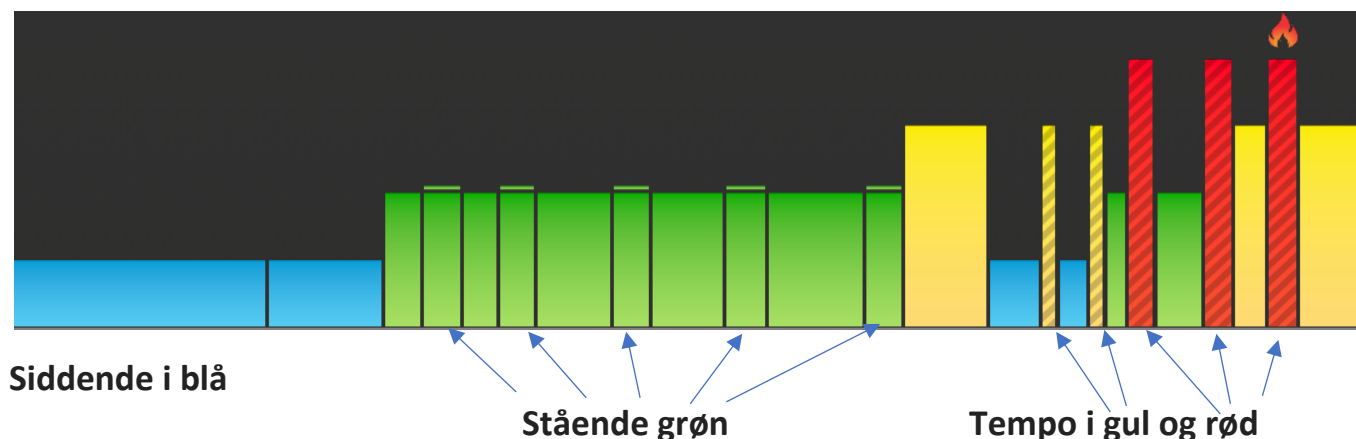


## Info om cykelholdet onsdag 15:45.

Her er lidt info om cykelholdet der starter op onsdag d. 11. januar 2023.

Det vil være en fordel hvis du, udover **ICG** app' n, har installeret app' n **Intelligent Cycling** på din mobil. Det er ikke noget krav for at køre med på holdet, men det giver dig den fordel, at du på din mobil kan følge med i programmet mht. RPM (kadence), hvilken farve (FTP %), om det er stående eller siddende og når der kommer små sektioner med tempo. Det kunne f.eks. se sådan ud:



Men der vil selvfølgelig være instruktion under hele timen.

Du finder en detaljeret beskrivelse af installationen længere nede.

For at kunne indstille din cykel korrekt skal du i begge app' s, udover navn, alder og vægt, også angive en **FTP** værdi. **FTP** står for "Functional Treshold Power" som er din funktionelle arbejdstærskel, der er et udtryk for den maximale watt-effekt, man kan holde ved én times kørsel uden at miste ydeevnen. Det er svært for de fleste der ikke kender til Watt træning, at finde frem til den rigtige FTP.

MEN! I beskrivelsen længere nede er der et skema, hvor du hurtigt kan finde et FTP tal der nogenlunde skulle passe til din træning. Føler du under træningen at du har svært ved at holde de forskellige farver(FTP %), skal du blot justere dit FTP tal op eller ned med f.eks. 5-10%, indtil du rammer det tal hvor du kan holde den farve programmet angiver. Men fortvivl ikke. Du får den hjælp på timen du har brug for.

### ***Mød op til cykling i Pusterummet!***

**Du skal udfordre dig selv. Få masser af god energi og kondition.**

**Gang i forbrændingen og positive tanker – godt humør og glæden ved at bevæge sig til god musik.**

Vi ses!

Hilsen

Instruktøren

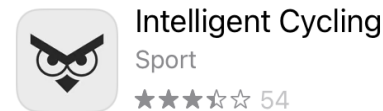
# Start up med Intelligent Cycling!

For at deltage i cykeltimer med Intelligent Cycling, kræver det:

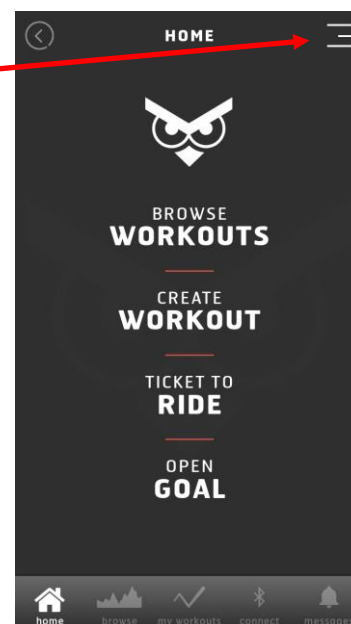
1. At du har en mobiltelefon (Android eller Iphone)
2. At du har installeret App'n "Intelligent Cycling".
3. At du har oprettet en profil i Intelligent Cycling.

Denne beskrivelse tager udgangspunkt i en Iphone mobil.

1. Søg på **Intelligent Cycling** i App Store og download den.
2. Åben app'n og vælg "**Sign in free**".
3. Udfyld felterne med din mail, land og et password.
4. Opret og godkend din profil med "**Create user**".



5. Du er nu logget på Intelligent Cycling.
6. Nu skal du udfylde din profil.
7. Vælg med tryk på de 3 små streger i øverste højre hjørne.



8. Vælg derefter "**My profile**".
9. Udfyld først felterne med dine personlige oplysninger. Navn, Mail o.s.v



10. Herefter udfylder du felterne:

**"Cardio hours a week, Max heartrate"** og **"FTP"** med din trænings data.

Cardio hours er hvor mange timer du pulstræner. Altså løb cykling eller anden form for pulstræning.

Du skal være opmærksom, på, at **Max Heartrate** kun er nødvendig hvis du anvender puls ur.

**FTP**, der står for "Functional Threshold Power" og er det antal Wat du kan træde i max 1 time.

Herunder kan du læse lidt om FTP og **i skemaet kan du finde dit Wat tal**

Der er en lille tommelfingerregel som siger at en cyklist i almindelig form, kan træde det dobbelte af sin kropsvægt i watt... altså 2 watt/ pr.kg.

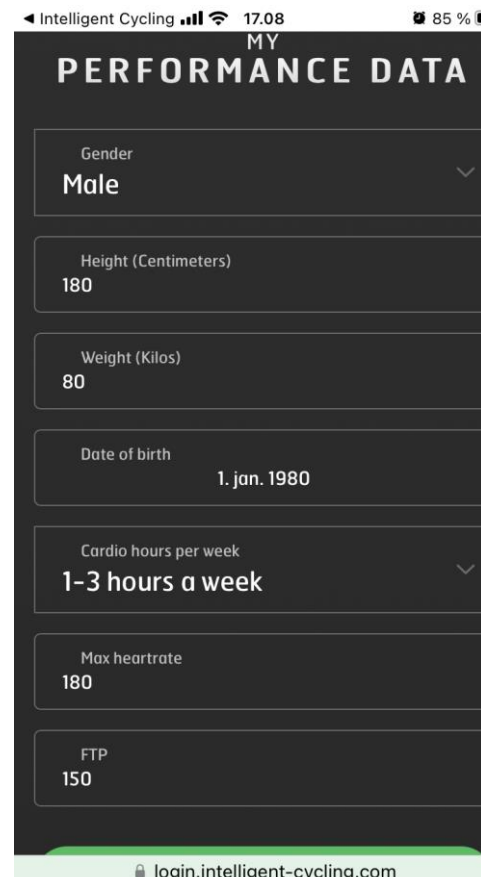
Så derfor kan du blot tage din egen kropsvægt og gange med to, så får du et tal som er din beregnede FTP og du kan komme i gang med watt træningen ud fra dette tal. Du kan senere ændre tallet hvis du syntes det skal op eller ned.

### Lidt om FTP.

Watt træningen tager udgangspunkt i det som i daglig forkortet tale hedder FTP, det præcise navn er Functional Threshold Power "funktionel energi tærskel".

Vores "funktionelle energi tærskel" eller bare FTP, finder vi ved at lave en test på hvor mange watt (energi) vi kan cykle med i én hel time uden at miste energi. Testen kan også udføres på 20 minutter, hvor gennemsnittet af watt, så ganges med 0,95, for at finde dit FTP tal på den måde.

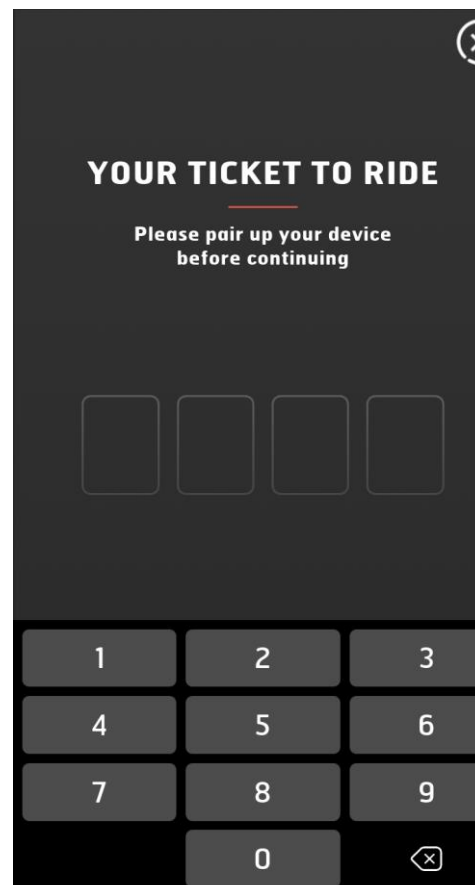
Men som start kan du sagtens bruge metoden med din vægt x 2 eller du kan vælge de beregnede FTP tal fra skemaet. Vægten står med grønt alderen med rødt.



	Mand								Kvinde							
	1-3 timers cykling om ugen								1-3 timers cykling om ugen							
	<35	40	45	50	55	60	65	70	<35	40	45	50	55	60	65	70
<50	125	122	119	116	113	110	107	104	100	98	95	93	90	88	85	83
55	137	134	131	128	128	122	119	116	110	107	104	101	98	95	92	89
60	150	146	142	138	134	130	126	122	120	117	114	111	108	105	102	99
65	162	158	154	150	146	142	138	134	130	127	124	121	118	115	112	109
70	175	171	167	163	159	155	151	147	140	137	134	131	128	125	122	119
75	187	182	177	172	167	162	157	152	150	146	142	138	134	130	126	122
80	200	195	190	185	180	175	170	165	160	156	152	148	144	140	136	132
85	212	207	202	197	192	187	182	177	170	166	162	158	154	150	146	142
90	225	219	213	207	201	195	189	183	180	176	172	168	164	160	156	152
95	237	231	225	219	213	207	201	195	190	185	180	175	170	165	160	155
100	240	234	228	222	216	210	204	198	200	195	190	185	180	175	170	165

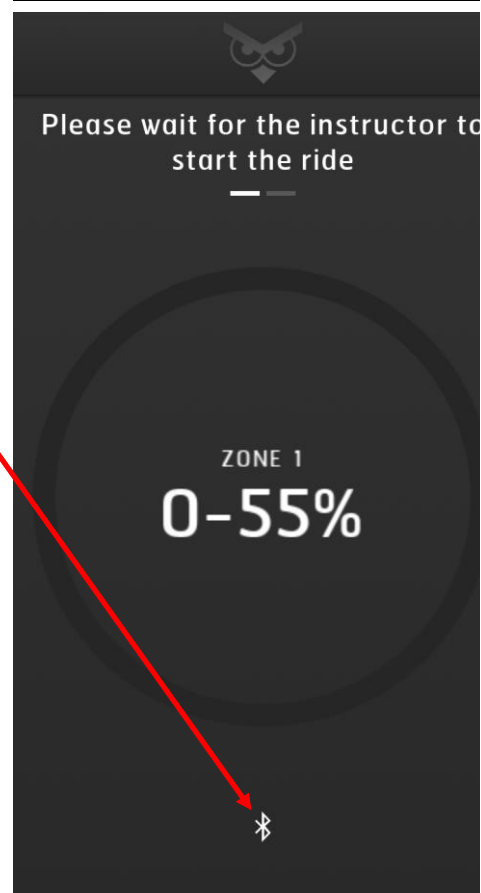
Næste skridt er brugen af App'n Intelligent service.

1. Start Intelligent Cykling app'n.
2. Log på med din mail og password.
3. Vælg "Ticket To Ride".
4. Tast det fire cifrede nummer instruktøren oplyser inden start af programmet.
5. Du får oplysningen om, at systemet venter på start af programmet.

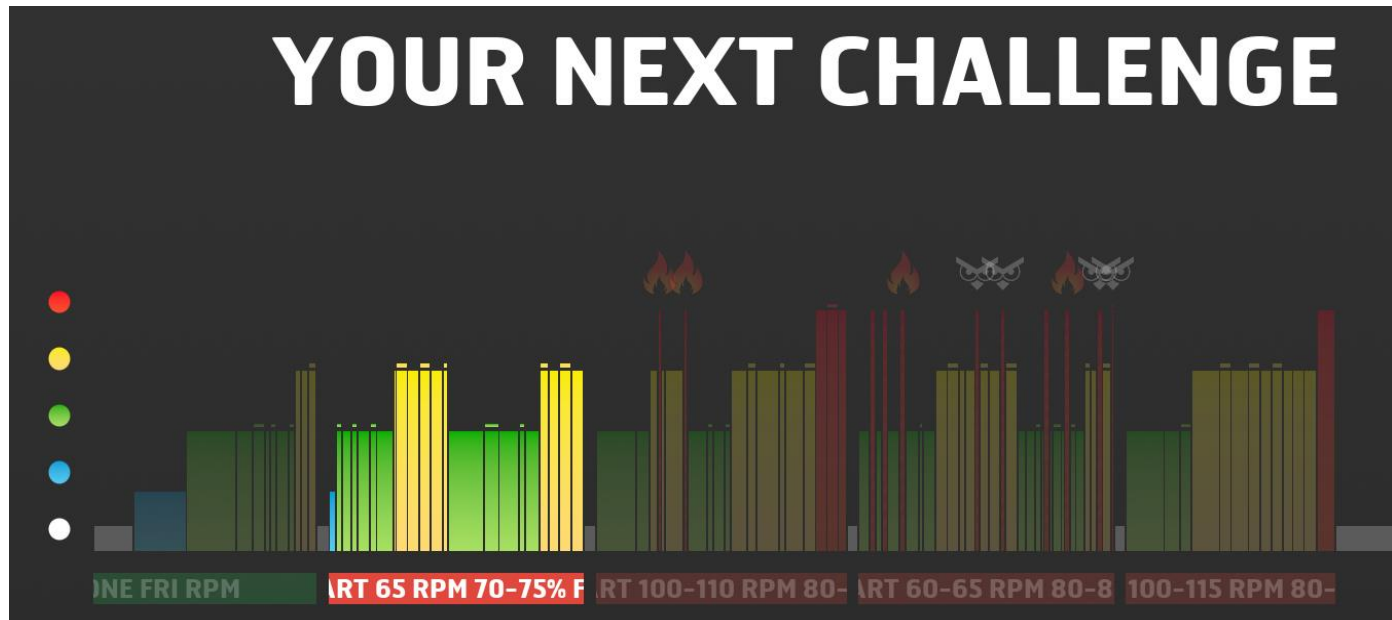


6. Inden programmet starter skal du vælge din cykel.
7. **Start med at cykle** og efter ca. 1 minut Tryk på Bluetooth symbolet i bunden af skærmen.
8. Nu vises de aktive cykler på din mobilskærm.
9. Vælg den cykel du sidder på.

**Nummeret står på styret af cyklen.**



10. Nu er Intelligent Cykling synkron med cyklen og du vil på din skærm kunne se belastnings zonerne med % i **Hvid, Blå, Grøn, Gul** eller **Rød**, alt efter hvor meget belastning du skruer på eller hvor hurtigt du kører.
11. Når programmet starter vil du, både på din mobil, kunne se programmets profil og farver. Under afviklingen vil du også få oplyst om hvor mange RPM du skal køre og hvilken FTP% (farve) du skal køre i.



**God fornøjelse med din cycling!**