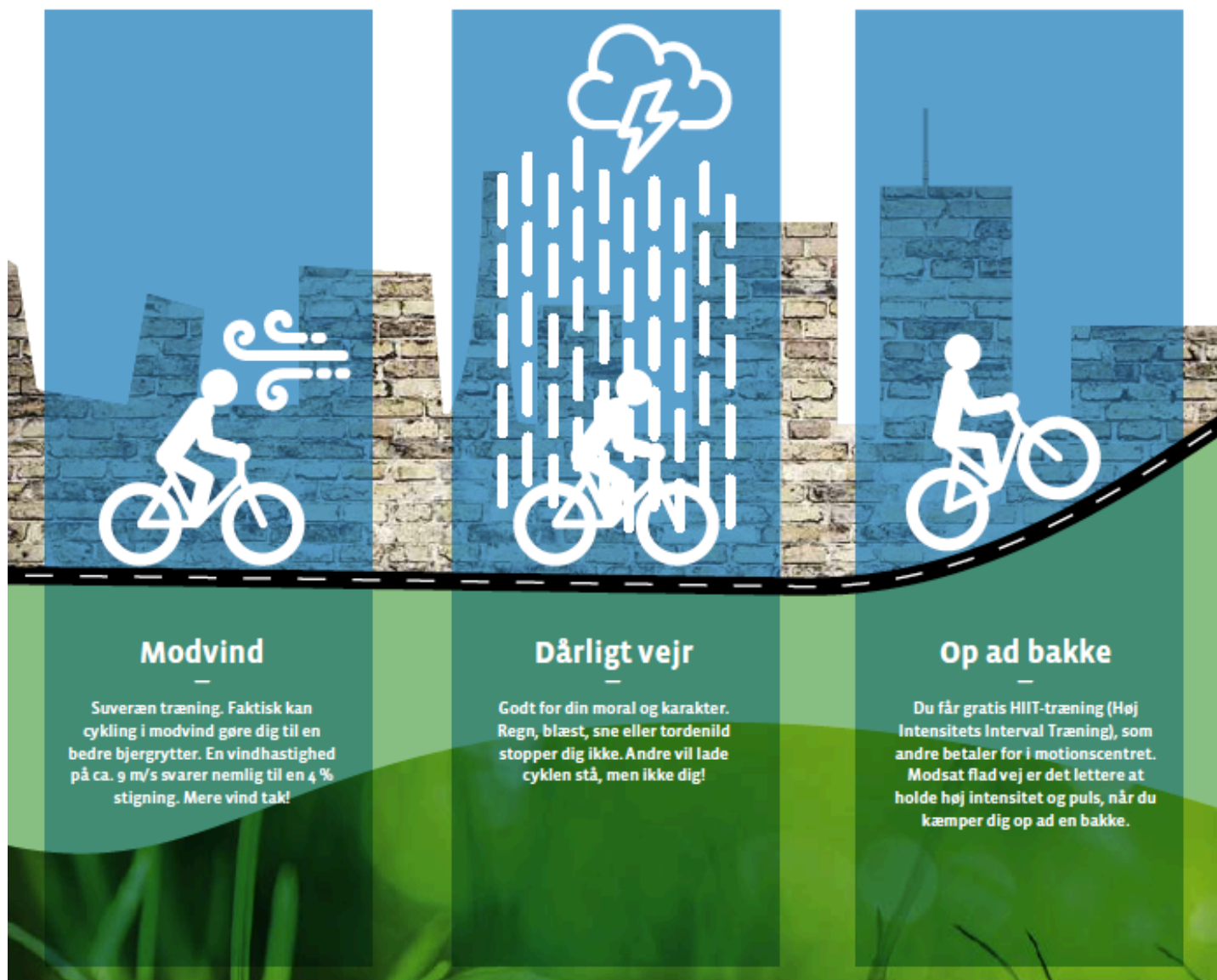


Bliv hverdagscyklisten over dem alle

Hvordan bliver du en succesfuld hverdagscyklist, der ikke giver op, når Moder Natur og cykelstien viser tænder? Find opskriften lige her.





Dårligt vejr, op ad bakke og modvind

BS Christiansen ville være stolt af dig. Du er en hård negl og kan med ro i sindet melde dig til næste sæson af Alene i vildmarken. Både psykisk og fysisk er du en maskine!



Trængsel på cykelstien

En oplagt mulighed for lidt konkurrence og træning. Hvem når næste kryds først? Og trækker du feltet af cyklependlere, så vil din puls komme nær din syregrense. Det giver gode ben og flytter tærsklen for din max-puls.



Godt vejr = tid til at restituere

Restitutionstræningen forgår ved en puls på 60 % eller lavere af din max-puls. Så sæt dig godt til rette i sadlen og nyd turen. Og hvor har du fortjent det!

