

# FRODE BERGAN OM TRENING

m/forslag til [treningsøkter](#) - landevei og terreng

1. Er du opptatt av å holde intensiteten nede på langturene, eller er det ok å "gi på litt" underveis?

Jeg passer på å holde meg godt under syregrensa, såkalt pratetempo, men kjører aldri langturene i restitusjonstempo. Legger gjerne inn noen fartsetapper innimellom for å få litt variasjon på turen. Fartsetappene kan f.eks bestå i 1) å forsere korte stigninger med trøkk i pedalene for deretter bevisst å roe ned igjen etter at bakken er unnagjort (det kan være fort gjort å bli liggende i samme, for høye intensitet etter fartsøkningen) eller 2) utnytte et lett parti slakt nedover eller medvind til å kjøre litt tempo (litt lenger frem på setet, lavt med overkroppen og trøkk i pedalene) varighet 2- 5 min. ca. Uansett så er det viktig at det siste kvarteret av en langtur foregår rolig. Det er dårlig trening å avslutte en treningsøkt med høy intensitet (langtur eller korttur) selv om du da føler et du har "brukt deg " godt.

2. Hvor lange bør langturene være i forhold til rittlengden, og hvor mange skal til før du har distansen inne?

Det kommer an på rittlengda, men er lengda på det/de rittene som er sesongens hovedmål 12 mil eller mindre kan langturene gjerne være opp mot rittlengda. Dersom rittet / ritta jeg har tenkt å gjøre "det store" i er 20 mil eller mere kan langturene ligge på 40 - 60 % av rittlengda. Ant. langturer ligger på ca 5 for å ha distansen i beina (langturene må selvsagt ikke være for spredt i tid, men ca 1 pr. uke). Prestasjonsmessig har jeg ingen tro på at turer på 10 - 15 mil har noen hensikt for f.eks. Birke'n eller Bærumsrunden, men det er jo trivelig med en lengre tur av og til som et mål i seg selv. Når det gjelder terrengsykling spesielt, bør ikke langturene gå i for teknisk krevende terreng, men bare ha innslag av den type terreng. Traktorvei / grusvei er fint.

Mange norske syklister har etter min mening alt for mye rooooolig langkjøring.

3. Hva foretrekker du selv, økter med forskjellig typer treningspåvirkning (å la spinning), eller å konsentrere innsatsen om én type trening av gangen – f. eks. spurter, intervaller osv?

Spinning kan for det første godt legges opp som en type trening eks. styrketrøkk eller intervall. Ellers passer det meg best å trene på en kategori hver økt. Det føles mest effektivt for min gamle kropp. Jeg er imidlertid aldri slave av et opplegg, men kjenner på dagsformen etter et kvarters tid og legger evt. om fra tempodrag til rolig tur eller omvendt (skjer ikke veldig ofte).

4. Hva er din resept for økt kapasitet i bakkene – tilstrekkelig mengde eller riktig intensitet?

En kombinasjon av mengde og intensitet. Det jeg legger vekt på for å få inn bakkeformen er å kjøre bakker på relativt tunge gir og kjøre terskeltrening i bakker på de samme tunge gira. Det nytter ikke å være redd for å gå over syregrensa av og til under den type trening. Noen er bedre enn andre til å sykle med melkesyre i beina og "noen" er de som har trent på det og holdt ut den gode følelsen. Faren med for mye av denne treningstypen er trege bein når det kommer til taktomslag, varier derfor med bakketrening i slakere stigninger der du har høy tråkkfrekvens. Et eks på en god bakkeøkt for meg er tur retur Heddal over Reskjem (+ evt. opp til Lifjell) eller 2 ganger opp morderbakken i Sauherad (terrengsykkel). Deler da bakkene opp i ca 5 drag og roer ned i mellom.

5. Kjører du helst lange eller korte terskelintervaller (maks intensitet uten at beina blir stive av melkesyre) ?

Jeg trener ikke etter klokka, men tipper på ca 2 min. lange drag med like lang pause. I "pausa" må pulsen ned, men ikke lenger ned enn litt under terskelen (5-10 slag). Noen ganger lar jeg lengda på bakken bestemme og kjører på terskelen hele veien (eks. Lifjell / Reskjem)

6. Er du tilhenger av styrketrening i tillegg til syklingen?

Ja, men bare i form av trening med egen kropp som apparat; sit ups, push ups og ryggstrekker - øvelser.

Styrketrening for beina oppnår du best ved å sykle tunge gir i motbakke. Da blir du tvunget til å bruke opptrekk og får dermed også trent baksida av låra i et naturlig samspill med forsida av låra, magen ryggen og resten av kroppen. Ved å trene styrke med vekter blir du god til å trene vekter og det overlater jeg til vektløftere. OK. Noe av treninga er overførbart, men hvorfor gå over bekken etter vann ?

7. Bruker du pulsklokke, eller kjører du mest på "følelsen"?

Brukte pulsklokke en periode for å kontrollere at pulsen lå omtrent der det følte, men nå går det bare på følelsen.

8. Er det nødvendig av og til å kjøre med syre i beina for å tåle de rykkene som ofte er med å avgjøre kortere ritt, eller er det bedre å holde igjen litt på trening og spare seg til det virkelig gjelder?

Som nevnt så er dette absolutt nødvendig, men for å tåle disse rykkene er det like viktig å trene kvalitet i form av ca 15 sekunders "eksplisjoner" med maks. intensitet. Disse eksplisjonene kan være nokså daffe første gangene de "detoneres", men etter noen slike økter er beina både kjappere og bedre til å slå om takten når det gjelder.

Det du skal klare i konkurranse, bør du i en kortere versjon ha overgått på trening (kvalitetstrening).

9. Er det en treningsform du mener er spesielt viktig i ditt eget program, dvs. en favorittøkt du må ha kjørt noen ganger før du føler at formen er inne?

Trening av den typen jeg nevnte over er viktig for å komme i form inn mot en konkurranse. Begynn 14 dager før og kjør dette 3 - 5 ganger i løpet de to ukene.

Landeveg: 1) Terskeltrening på Øvrebøslettene med ca 2 min. drag og pauser

2) Gvarv, Heddal, Bø - runde med jevnt høy intensitet

3) Persing / forsøk på persing i Lifjellbakkene

Terreng: 1) Uvdal, Gautil, Sanda, Brekkegrend, Myklestul, Bø - runde med jevnt høy intensitet

2) Full fres / fartslekrunder i lysløypene.

3) Kjappe drag i teknisk terreng før terrengritt (ikke ritt à la Birke'n, men eks. Farrisrunden)