

Noen ideer om trening for ivrige ”mosjonssyklister.”

Jeg har lenge hatt lyst til å skrive litt om trening på denne websiden. Litt fordi den favner om klubben jeg selv er medlem i. Men også fordi jeg synes det kan være litt morsomt å få ”prøvd” ideene jeg har om trening.

Jeg er en middelmådig, lett overvektig sykkelmosjonist med idrettsfaglig utdanning og erfaring fra hele spektret av idrettsaktiviteter. Jeg har fungert som trener for Magnus Espeland de siste to åra. Gjennom denne ”jobben” har jeg både fått prøvd ut en del ideer, og samlet en rekke erfaringer.

Min erfaring fra miljøet er at mange har trener uten å ha noen bevisst ide om hva de trener eller hva det er som skal til for å sykle fortere. Basert på mine erfaringer har blitt bedrevet enormt mye såkalt ”lapskaustrening”. Med det mener jeg at man på en enkelt treningsøkt har vært igjennom alle former for trening. I tillegg er det ikke vært vanlig å dele trenings/konkurransåret opp i bolker. I min verden er dette utenkelig. Med mer planlegging og struktur vil man kunne trene mer effektivt og mer morsomt. Det er ikke snakk om digre planverk og databaser med treningsøkt, men enkel tilpassing av treningsuka. Jeg ønsker her å vise fram noen grunnprinsipper.

Årsplan:

Om man ønsker å gjøre forbedre resultatet fra Birken, klare 16 timersgrensa på Den Store Styrkeprøven (DSS), eller holde følge med naboen på Osmarka Rundt neste år, bør man ha en plan. Planen bør ha en varighet på et år. Årsaken til dette er at det tar tid å trene inn de ulike kvalitetene som man ønsker å forbedre. Skal man bli bedre på sykkelen er det aldri bare ett punkt man trenger å forbedre. Samtidig er det slik at man må gjøre grunnarbeidet grundig for å få effekt av forntopping inn mot årets store mål.

- ✓ ✓ Grunnlagsperiode; Jeg mener alle mennesker bør trene hele året. Men om man ønsker å forbedre sitt fysiske nivå, er det enkleste man kan gjøre å trene året rundt. Perioden fra oktober til slutten av mars bruker man for syklistene å kalle grunnlagsperioden. Det er i denne perioden man lager fundamentet for den fysiske formen man vil få i konkurransene på sommeren. Trening i denne perioden har tradisjonelt bestått av mye rolige langturer på sykkel, langrenn, eller topturer på ski. Jeg mener man med fordel kan bytte ut mye av denne treningen med intervalltrening og styrketrening. Årsaken er at den største begrensningen for å ha økt fart i løypa er maksimalt oksygenopptak (VO2 max). Forskning fra blant annet Trondheim har vist at intervalltrening er den klart mest effektive metoden for å øke VO2 max. Samme forskere har også kommet fram til at man kan trene flere intervalløkter pr. uke enn det man foreskrev tidligere. Tre økter pr uke er ikke noe problem om man har en dag restitusjon mellom hver økt. Styrketrening er også veldig viktig i denne perioden. Økt maksimal styrke vil gjøre at vi med samme uttak av energi klarer å holde større trykk i pedalene. Også styrketrening er noe man kan trene oftere enn det man trodde tidligere. Tre økter i uka er nødvendig om man ønsker en rask økning. Langturer med lav intensitet er ikke bortkastet tid etter min mening. I dagene mellom intervalløktene bør man sykle, jogge eller gå på ski med lav puls. Øktene kan ha en varighet på fra 45 min til 1,5 time etter treningstilstand. I helgene kan man ha en lang langtur. Også her bør intensiteten være lav. Men man bør unne seg en dag uten trening i uka. Hvile er like viktig som trening om man ønsker å bli bedre.

- ✓ ✓ Overgangsperiode; Perioden fra april til begynnelsen av mai pleier å være den perioden da mange finner fram sykkelen igjen. Det vil derfor være viktig å bruke denne tida for å finne tilbake til riktig sittestilling og teknikk. Fortsatt vil terskeløktene med intervaller være den viktigste bestanddelen av treninga. Men en av øktene kan byttes ut med tempodrag på sykkelen. Tempoøktene skal kjøres med det vi kaller overtempo. Altså noe større fart enn det vi klarer å holde på konkurranser. Dette vil medføre at melkesyre hopper seg opp i muskulaturen. Det vil derfor være viktig å ha lange nok pauser mellom hvert tempodrag. Fordelen med denne treningen er at man venner seg på å jobbe med høye syreverdier i muskulaturen. Ei slik økt i uka er nok. Perioden er også flott for de som liker å gå toppturer på ski. Pass på å ikke ha for høy intensitet på disse turene. Går man 3 – 7 timer topptur med høy puls har det samme innvirkning på kroppen som konkurranser med lik lengde. Altså vil det ta mange dager å restituere seg. Det betyr mange dager uten treningsutbytte. Jeg anbefaler at man fortsatt bruker tre dager i uka på styrkerommet. Styrken man opparbeider seg i denne perioden, vil gjøre det enklere å holde nivået oppe med et minimum av styrkeøkter på sommeren.
- ✓ ✓ Konkurransesesongen; Mange starter konkurransesesongen i mai. ”Vårklassikere” på landeveien er det mange av i mai. I tillegg starter terrengsesongen med Raumerrittet i slutten av mai. I denne perioden er det viktig å tenke på å ha overskudd. Ritt tar mye krefter ut av kroppen. Det er derfor viktig å få nok hvile i etterkant av ritt. To dager med lett trening er minimum. Er rittene over 2 timer bør man ha mer hvile. I uker med ritt kutter man ut tempotrening. To intervalløkter er mer enn nok i slike uker. I tillegg er det viktig å få en del rolige langturer. En av intervalløktene kan kjøres som anaerobe kortintervaller. På den måten trener en opp evnen til å tåle høye melkesyreverdier. I uker uten ritt kjører man i tillegg en tempoøkt med overtempo, samt en lang langtur. Det er også viktig å fortsette styrketreningen utover vår og sommermånedene også. To økter i uka er nok for å holde styrken ved like. Konkurransesesongen er veldig lang for syklister. Og det er nesten umulig å holde formen på topp hele perioden. Det er derfor viktig å legge inn perioder der man tar seg litt fri fra ”formjaget”. Legg inn perioder der man gjør noe helt annet, men er i fysisk aktivitet. Ferien er en fin tid for dette. Har du gjort jobben på vinteren og våren vil det ikke ta lang tid å komme inn i det igjen på ettersommeren. Man trenger stort sett 3 – 4 uker med god trening igjen for å komme tilbake i toppform om man har tatt seg 3 ukers ferie fra sykkelen. Det forutsetter selvfølgelig at man har vært i aktivitet på annet vis. Fokus bør være på intervaller og tempotrening. Rolige langturer gir ingen rask formtopping. Å delta på ritt er også effektivt. Ikke tenk så mye på plassering, men fokuser på å kjøre så nært anaerob terskel som mulig. Hvil nok etter slike konkurranser!!

Periodisering:

En årsplan er et eksempel på at man periodiserer treningen over ett år. I tillegg til dette vil det være svært effektivt å dele opp treningen i 2 – 3 ukers sykluser. Dette har med prinsippet om belastning og hvile å gjøre. Treningsbelastning gjør kroppen sliten. Hvis man ikke sørger for å få tilstrekkelig hvile vil man prestere dårligere over tid. Det er derfor viktig å styre treningsbelastningen på en slik måte at kroppen får nok hvile. Den erfaringen jeg har fått med mye høyintensitets trening tyder på at man kan holde høy treningsbelastning i 2 uker. Etter dette bør man ha en uke med lavere belastning for at systemet skal klare å absorbere treningen. For å senke belastningen trenger man ikke å ligge på sofaen. Bytt ut en av intervalløktene med en rolig langtur, samt en kortere langtur i helga enn man er vant med.

Man kan også med fordel ha en alternativ styrkeøkt. For eksempel kjøre styrketråkk i stedet for knebøy en dag.

Intervalltrening:

Som nevnt tidligere er den største begrensningen for høy fart i sykkelløypa oksygenopptaket. Intervalltrening har vist seg å være den mest effektive formen for trening for å øke VO2 max. Årsaken til dette er at man trener hjertet til å øke det man kaller hjertets minuttvolum. Altså det antall liter blod hjertet kan pumpe ut i kroppen hvert minutt.

Den beste formen for intervalltrening for å påvirke minuttvolumet er langintervaller. Drag på minimum 4 minutter er nødvendig. Intensiteten skal være på det som kalles anaerob terskel. Dvs den maksimale intensitet vi kan holde og musklene samtidig får forsynt nok oksygen via blodbanen til å jobbe aerobt. Anaerob terskel bruker å ligge på ca. 85 - 90% av maksimal puls. Når dragene er på 4 minutter kan vi bruke ett minutt på å få pulsen opp på ønsket nivå, og fremdeles ha 3 minutter på terskel. Dragene kan gjerne være lengre. Men ikke lengre enn 8 minutter. Pausen skal være kortere enn draget. 2 - 3 minutter pleier å være nok for å få ned pulsen nok. Pass på at pulsen ikke faller for mye. Den bør ikke falle lengre ned enn til ca. 70% av max puls. Antall drag trenger ikke å være flere enn 4 * 4 minutter. Det er faktisk nok til å påvirke hjertets slagvolum til å øke. Mange vil nok hevde at syklister trenger mer enn dette på grunn av at sykkelritt varer lengre enn 16 minutter. Det er jeg enig i. Men det er noe å tenke på at i utgangspunktet kan man øke VO2 max med å trene veldig korte økter 3 ganger i uka!!

I konkurransesesongen bør man trene noe anaerobt også. Dvs at man holder en intensitet som er så høy at melkesyre hopper seg opp i muskulaturen. Dette gjør man mest effektivt med korte intervaller. Lengden bør være mellom 1 – 2 minutter. Pausene mellom dragene bør være på 2 – 3 minutter. Antall drag avhenger av dagsform og hvor mange slike økter man har kjørt. Men for å få noen effekt av treningen bør man ha 5 drag.

Langkjøring.

Den største feilen mange gjør er at de trener med alt for høy intensitet på langturer. Typisk er at man ligger på 80 – 85% av maxpuls. Dette er en intensitetszone det ikke trenes spesielt effektivt i. For det første vil trening i denne sonen bidra til å tappe kroppen for mye krefter. 2 timer i denne sonen vil kreve flere dagers restitusjon, og da mange dager med tapt trening. For det andre er det for høy intensitet for å trene fettforbrenning effektivt, og for lav intensitet for å trene VO2 max effektivt. Langkjøring skal kjøres med rolig intensitet. 65 – 75 % av maxpuls er riktig intensitetszone. Lengden bør være over 2 timer for å få ønsket effekt. Personlig foretrekker jeg noen få ekstra lange langturer framfor mange ”korte” langturer. Med lange langturer mener jeg turer på 3 – 5 timer.

Langturer kan med fordel kjøres sammen med andre. Men det kan være smart å gjøre noen avtaler på forhånd om farten. Da er det lettere å holde seg innenfor riktig sone. Personlig har jeg sluttet å trene langturer med folk som er mye bedre enn meg selv. Det har gjort meg til en bedre rytter. Tidligere var jeg helt tom når jeg kom hjem fra langturer. Nå har jeg nesten mer energi etter disse turene, enn når jeg dro ut! Velg turer som ikke har for mye bakker. Da vil pulsen holde seg innenfor sonen. Mange bakker gjør det vanskelig å overholde pulssonen og å holde gruppen sammen.

Ha med mye mat på langtur! Spis minimum hver halvtime. Maten skal bestå av karbohydrater. Vanlige brødsiver er topp langturmat. De gir mye energi, og holder sulten på avstand. Bruk gjerne proteinrik eller fett pålegg. Maten gjør at kroppen hele tiden har karbohydrater å forbrenne. Dette øker fettforbrenningen! Husk også å drikke mye på slike turer. Jeg bruker å lage en vane med å drikke etter klokka. Hvert 5 minutt tar jeg til meg

drikke. Jeg prøver å drikke 1 liter i timen. Det dekker som regel væsketapet, men varme sommerdager må man drikke mer.

Tempotrening:

Tradisjonell tempotrening har vært preget av lange økter på 30 – 40 minutters hardt arbeid i konkurransefart. Jeg mener at tempotrening skal bidra til å øke utøverens fart. Derfor er det logisk å kjøre det jeg kaller overtempo. Korte tempodrag på 10 – 15 minutter med et tempo som man ikke ville klart å holde i f.eks 30 minutter. 2 til 3 slike drag med pause på 5 til 10 minutter. Denne treningen vil medføre at man kjører på seg noe melkesyre i bakker og i motvind. Ellers skal man ligge å presse helt på anaerob terskel.

Teknikk:

Teknikktrening er for oss mosjonister like viktig som annen trening. Sittestilling, rundtråkk, tråkkfrekvens, utforteknikk, klatreteknikk, osv. For terrengsyklistere er i tillegg all form for erfaring med å løse hindringer i terrenget nødvendig for å utnytte sin fysiske form i ritt. Teknikk er noe man kan trene hele livet. Det krever litt mer tid når man begynner å komme opp i åra. Men det er viktig å sette fokus på det for å forbedre seg. Sittestilling er noe av det som er vanskeligst å rette på om man ikke får hjelp. Erfarne ryttere har ofte et blikk for hva som er riktig. Det er ikke flaut å spørre om hjelp. Det er heller ikke flaut å gi en kommentar til en som en ser sitter helt krøkkete på sykkelen. Rundtråkk er noe som krever konsentrasjon. So all annen teknikktrening er det enklest å trene rundtråkk når farta er lav og omgivelsene enkle. Start oppvarming og langturer med en frekvens som er så lav at man klarer å registrere at tråkket er rundt. Følelsen av rundtråkk er viktig å holde på når frekvensen øker. Det er svært viktig at bevissthetsnivået er høyt når man trener teknikk med rundtråkk som tema. Styrketråkk er også en flott måte å trene rundtråkk på. Frekvens er også viktig. Forskning på tråkkfrekvens har vist at ved å holde høy frekvens kan klare å spare mye energi. En frekvens på rundt 80 tråkk pr. minutt har vist seg å være svært effektiv. Men dette er også veldig individuelt. For noen er det ingen problem å ha en frekvens på 120 tråkk pr. minutt, mens for andre er det kjempevanskelig å holde 70. Teknikktrening er i grunnen en øvelse i å få nervesystemet til å overta vår bevissthet. Når man skal begynne å trene inn ny teknikk er man avhengig av å være veldig bevisst de bevegelsene man skal gjøre. Etter hvert som man har hatt mange repetisjoner av bevegelsen blir den til en ryggmargsrefleks. Man bruker ikke tankeenergi på å få det til, det kommer av seg selv. Vi kaller da bevegelsen automatisert.

Styrketrening:

Det viktigste med styrketrening er målet om å bli sterkere. Tradisjonell styrketrening i utholdenhetsidretter har bestått av serier av øvelser med mange repetisjoner. Dette har resultert i uttrykket utholdende styrke. Ideen har vært at utholdenhetsutøvere skal gjenta bevegelser mange tusen ganger, og derfor ikke har behov for å trene maksimalstyrke. I likhet med nyere forskning på temaet, er jeg svært skeptisk til denne tesen. Jeg har ment at høy maksimal styrke vil øke utholdenheten rett og slett ved at det vil gjøre det mulig å gjenta bevegelser med mindre bruk av energi. Maksimal styrke trener man ved å kjøre 3 – 6 repetisjoner med maksimal belastning. Maksimal styrke er definert som 1 repetisjon maksimum (1RM). Ved å trene styrke med så få repetisjoner vil man øve nervesystemets evne til å rekruttere motoriske enheter i muskulaturen. De motoriske enhetene er de enhetene i musklene som mottar nerveimpulser og overfører disse til bevegelse i musklene. En slik form for trening har vist seg å ikke øke tverrsnittet på muskulaturen i vesentlig grad. Dvs at man ikke øker i vekt. Dette er viktig for syklistere fordi vi er avhenger av det vi kaller relativ styrke (styrke/vekt ratio). Denne formen for trening er svært belastende for muskulaturen. Og det vil være smart å

innlede en grunnlagsperioden noen uker med flere repetisjoner pr. sett for ikke å pådra seg skader. Da kan det være gunstig å kjøre såkalte hypertrofiøkter. Disse består av sett med 8 – 12 repetisjoner. Denne formen for trening øker tverrsnittet på muskulaturen, og dermed vekta. Men det er likevel å foretrekke fordi det er skadeforebyggende for den treningen man senere skal gjøre.

De musklene man ønsker å trene er lår både på fram og baksiden, setemuskulatur, hoftebøyere og leggmuskulatur. I tillegg er det viktig å trene mage og rygg. Men her kan man med fordel ha noen flere repetisjoner. Øvelsene man bør velge er: Knebøy enten med stang eller i maskin, curls både på framsiden og baksiden av låret, opptrekk for hoftelddsbyere. Vanlige sittups og curls for ryggen. Dette er øvelser som alle treningsentre kan hjelpe deg med.

Eksempler på treningsuker i de ulike treningsperiodene:

– Grunnlagsperiode; oktober – desember. Periodiseres ved at man kjører 2 (a) uker etter hverandre, deretter 1 (b) uke.

(a)uke:

Uke x	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Kommentar	Timer
Rolig langtur						2-3 tim		65-70% av maxpuls	2-3 timer
Hard langtur									
Tempo									
Langintervall	1 time		1 time		1 time			4-8 min*4-6 reps	3 timer
Kortintervall									
Restitusjon		45 min		45 min				60-65% av maxpuls	1,5 timer
Styrketrening	30 min		30 min		30 min			8-12 reps*3-4 sett.	1,5 timer
Spesifikk styrke									
Bevegelighet		15 min		15 min		15 min		Tøyer alle dager det ikke trenes styrke.	

(b)uke:

Uke x	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Kommentar	Timer
Rolig langtur			1,5 time			2-3 tim		65-70% av maxpuls	3-4,5 timer
Hard langtur									
Tempo									
Langintervall	1 time				1 time			4-8 min*4-6 reps	2 timer
Kortintervall									
Restitusjon		45 min		45 min				60-65% av maxpuls	1,5 timer
Styrketrening	30 min				30 min			8-12 reps*3-4 sett.	1 timer
Spesifikk styrke									
Bevegelighet		15	15	15		15		Tøyer alle dager det	

		min	min	min		min		ikke trenes styrke.	
--	--	-----	-----	-----	--	-----	--	---------------------	--

Grunnlagsperiode; januar – mars. Periodiseres ved at man kjører 2 (a)uker etter hverandre, deretter 1 (b)uke.

(a)uke:

Uke x	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Kommentar	Timer
Rolig langtur						3-5 timer		65-70% av maxpuls	3-5 timer
Hard langtur									
Tempo									
Langintervall	1 time	1 time		1 time	1 time			4-8 min*4-6 reps	4 timer
Kortintervall									
Restitusjon			30 min						30 min
Styrketrening	30 min		30 min		30 min			3-6 reps*3-4 sett.	1,5 timer
Spesifikk styrke		8 min		8 min				2 av intervallene kjøres med 50 rpm	
Bevegelighet		15 min		15 min		15 min			

(b)uke:

Uke x	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Kommentar	Timer
Rolig langtur			2 timer			3-5 timer		65-70% av maxpuls	3-5 timer
Hard langtur									
Tempo									
Langintervall	1 time			1 time				4-8 min*4-6 reps	2 timer
Kortintervall									
Restitusjon		45 min			45 min				1,5 timer
Styrketrening	30 min			30 min				8-12 reps*3-4 sett.	1 timer
Spesifikk styrke									
Bevegelighet		15 min	15 min		15 min	15 min			1 time

Overgangsperiode: april – mai. Periodiseres som grunnlagsperiodene.

(a) uker:

Uke x	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Kommentar	Timer
Rolig langtur						3-5 timer		65-70% av maxpuls	3-5 timer
Hard langtur									
Tempo		1 time						3* 10 min overtempo	1 time
Langintervall	1 time			1 time				4-8 min*4-6 reps	4 timer
Kortintervall					1 time			1-2 min*5-10 reps	1 time
Restitusjon			30 min						30 min
Styrketrening	30 min		30 min		30 min			3-6 reps*3-4 sett.	1,5 timer
Spesifikk styrke		8 min		8 min				2 av intervallene kjøres med 50 rpm	
Bevegelighet		15 min		15 min		15 min			45 min

(b) uke:

Uke x	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Kommentar	Timer
Rolig langtur			2 timer			3-5 timer		65-70% av maxpuls	3-5 timer
Hard langtur									
Tempo									
Langintervall	1 time			1 time				4-8 min*4-6 reps	2 timer
Kortintervall									
Restitusjon		45 min			45 min				1,5 timer
Styrketrening	30 min			30 min				8-12 reps*3-4 sett.	1 timer
Spesifikk styrke									
Bevegelighet		15 min	15 min		15 min	15 min			1 time

Konkurransperiode; mai – september. Periodisering litt vanskeligere i denne perioden. Men i uker uten ritt kan man følge denne planen.

Ikkerittuker:

Uke x	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Kommentar	Timer
Rolig langtur						3 - 5 timer		65-70% av maxpuls. Kuttes ved ritt!	3-5 timer
Hard langtur Konkurransse					1,5 time			30 min i konkurransefart	1,5 timer
Tempo		1 time						3*10 min i overtempo, 5 min pauser	1 time
Langintervall	1 time							4-8 min*4-6 reps, 2-3 min pauser	2 timer
Kortintervall				1 time				1-2 min*5-7 reps, 3-5 min pauser	
Restitusjon			1 time						
Styrketrening	30 min			30 min				3 - 6 reps*3-4 sett.	1 time
Spesifikk styrke						3*5 min		Styrketrakk som del av langtur	
Bevegelighet		15 min	15 min		15 min	15 min		Tøyer godt alle dager man ikke trener styrke.	1 time

Rittuker:

Uke x	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn	Kommentar	Timer
Rolig langtur			2 timer					65-70% av maxpuls	2 timer
Ritt						Ritt	Ev. Ritt		? timer
Tempo	1 time							3*10 min overtempo	
Langintervall									
Kortintervall				1 time				1-2 min*5 reps	
Restitusjon		45 min							45 min
Styrketrening	30 min							3-6 reps*3-4 sett.	30 min
Spesifikk styrke									
Bevegelighet		15 min	15 min	15 min					45 min

Dette var et forsøk på å vise at med relativt ”lite” trening er det mulig å trene seg i veldig god form. I forslaget jeg har laget trener man minimum 6 timer i uka, og maksimum 13 timer. Målet er at hver treningstime skal bidra til å gjøre deg i bedre form. Treningsprogram er ingen absolutt ting. Man kan variere innenfor de rammene som jeg har lagt, eller man kan plukke ut elementer av det. Mange vil sikkert synes at jeg har lagt opp til veldig mye trening. Da er det bare å trene mindre. Jeg anbefaler da å kutte ut de lette øktene. Men om dere sjekker treningsdagboka grundig, er jeg sikker på at mange trener like mye som jeg har anbefalt her (eller mer!).

Håper jeg får noen tilbakemeldinger på det jeg har skrevet her.

Kjetil Håve
Molde.