

Grunntrening I

Over nyttår går man over fra å forberede kroppen til å legge grunnlaget for kommende sesong. I land med mere siviliserte værforhold består ofte denne første grunntreningsperioden av nesten utelukkende rolig langkjøring. Her oppe i nord, der føret veksler fra snø til slaps til holke og tilbake igjen en gang i uka er dette ofte litt vanskelig i praksis for de som har jobb, familie osv. å ta hensyn til. Heldigvis finnes det utveier også for oss som ikke vet hvor på skia klisteret skal sitte og ikke er intillt på å kjøre lange veier for å finne snø...

Det er ikke til å komme utenom at rulle er din venn i denne perioden. De færreste av oss har tålmodighet og selvdisciplin til å kjøre 3-4 timers langturer på en sykklrulle (grøss), men heldigvis går det an å legge opp slik at kjedsomheten ikke tar *helt* overhånd.

I tillegg til de tre hovedtypene trening vi brukte under forberedningsperiodene begynner vi nå også å kjøre styrketrekk på rulle:

Styrketrekkene erstatter trening på beina i vektrom, det er nå på tide å omsette styrken man har opparbeidet før jul til større kraft til bakhjulet. Se på styrketrekkene som serier med hundrevis av knebøy-repetisjoner med lette vekter :-). Fortsatt styrketrening av mage og rygg er gunstig. Som vanlig er det bare å fordele de øktene man har tid/andledning/overskudd til utover uka, med passende restitusjon imellom. Lytt til kroppen og kutt ned de harde øktene om du merker at du ikke klarer å restituere deg tilstrekkelig.

Eksempel:

Søndag: Aerob utvikling, 2,5-4 timer etter vær/føre.

Mandag: Restitusjon, 0-1 t.

Tirsdag: Rulle, 3x6-8 min AT (3 min pause), 2x10-15 min styrketrekk (3 min pause).

Onsdag: Aerob utvikling, 1-2t.

Torsdag: Rulle, 6x6-8 min AT (3 min pause).

Fredag: Rulle, 3-4x10-15 min styrketrekk (3 min pause).

Lørdag: Restitusjon, 0-1 t.

Minst 20 minutter oppvarming og nedkjøring før og etter rulleøktene

Grunntrening II

Ingen store forandringen i forhold til forrige periode, man bruker de samme treningstypene. Hvis kropp og hode har overskudd til det øker man gradvis mengden trening (lengre og/eller flere intervaller, lengre langturer osv) på kvalitetsdagene. Restitusjon som før.

Forutsatt at man trener i nærheten av det kroppen kan tåle (for å utnytte potensialet), er det lite hensikt å øke intensiteten på intervallene enda. Det er lenge til sesongen her hjemme starter, og enda (mye) lengre til den er ferdig. Med mindre man tar sikte på toppform i april/mai og å være utbrent resten av sesongen bør man holde igjen litt i denne perioden. Intervallene kjøres fortsatt i terskelområdet, men man kan legge seg i den øvre delen av terskelområdet på de kortere intervallene. Økter der man må helt nede i kjelleren gjør mer skade enn gagn på denne tiden av året, i og med at de krever uforholdsmessig mye restitusjon i forhold til utbytte. Dette er tid som heller kunne vært brukt til mere effektiv trening (kapasitet, terskel). I tillegg kommer det mentale aspektet med så harde økter åtte måneder i strekk. Vi får tidsnok kjørt nok harde økter...

Eksempel:

Mandag: Restitusjon, 0-1 t.

Tirsdag: Rulle, 10x3 min AT (3 min pause), 2-3x10 min styrketrekk (5 min pause).

Onsdag: Aerob utvikling, 1-2t.

Torsdag: Rulle, 6x8-10 min AT (3 min pause).

Fredag: Rulle, 4-5x10 min styrketrekk (3 min pause).

Lørdag: Restitusjon, 0-1 t.

Søndag: Aerob utvikling, 3-5 timer etter vær/føre.

Minst 20 minutter oppvarming og nedkjøring før og etter rulleøktene

Grunntrening III

Ingen bombe at man i det store og hele fortsetter med omtrent samme opplegget som under grunn trening I og II også i denne perioden. Men noen forandringer kan man legge inn, avhengig av hva man vil jobbe mest med. Det kan være en god idé å fokusere denne perioden mot en bestemt side ved treningen, under gis eksemper på fokusering mot terskeltrening og aerob utholdenhet. Fortsatt gjør øktene som går helt ned i kjelleren mer skade enn gagn (krever mere restitusjon, fører lettere til sykdom). Holder man litt igjen på intensiteten nå kan man snart høste fruktene av en effektiv vintertrening når utesesongen starter om noen uker. Trening på sykkel prioriteres fra nå av, men man kan fortsatt ta de kortere, rolige øktene til fots/i bassenget/på ski/osv.

Med mindre man føler at man virkelig mangler styrke kan man gjerne begynne å dreie fokus fra styrke til terskeltrening i denne perioden. Intervaller på terskel opp til to ganger i uka, eller litt lengre under terskel tre ganger i uka vil gi et grunnlag som virkelig letter og øker effekten av fartstretningen som kommer. Se på det på denne måten: Hvis du har en "høy" terskel vil du produsere mindre melkesyre ved en gitt hastighet (i feltet, i brudd, opp en bakke, osv.) enn om terskelen din er lavere. Temporitt legger selvfølgelig også store krav til en god terskel. Den ekstra hurtigheten og "trøkket" som man trenger for å henge med under rykk bygger man opp ute i april/mai. Nå i mars mens det fortsatt er i kaldeste laget til å kjøre effektive intervaller ute kan man med fordel fokusere på tersketreningen på rulle.

Eksempel:

Mandag: Restitusjon, 0-1 t.

Tirsdag: Rulle, 10x3 min AT (3 min pause), evt. også 1-2x10 min 10 slag u/AT (5 min pause).

Onsdag: Aerob utvikling, 1-2t.

Torsdag: Rulle, 6x8 min 5 slag u/AT (3 min pause).

Fredag: Rulle, 4-5x10 min 5 slag u/AT (2 min pause). evt. aerob utvikling, 2-3 t.

Lørdag: Restitusjon, 0-1 t.

Søndag: Aerob utvikling, 3-5 t.

Her får virkelig kroppen kjørt seg, men det er nok rolige- og hviledager til at det går i disse ukene om man har et godt grunnlag. Det er utrolig viktig å passe på søvnbehov, matinntak og restitusjon om man prøver seg på denne typen konsentrert terskeltrening, og justere planen nedover om man kjenner at det blir for mye.

En alternativ fremgangsmåte kan være å fokusere på aerob utholdenhet hvis våren kommer tidlig, f.eks. ved å kjøre intervaller en dag i uka og et par lengre turer på ukedagene i tillegg til helgens lagtur.

Eksempel 2:

Mandag: Restitusjon, 0-1t.

Tirsdag: Rulle, 6x8 min AT (3 min pause).

Onsdag: Restitusjon, 0-1t/Hviledag.

Tordag: Aerob utvikling, 2-3 t.

Fredag: Aerob utvikling, 1-2 t.

Lørdag: Aerob utvikling, 3-5 t.

Søndag: Aerob utvikling, 1-2 t.

Alternativ plan med mye aerob utholdenhet fremfor terskeltrening, og langturen lørdag fremfor søndag. På lørdagens lagtur kan man legge inn noen (3-5) korte (30 s til 3 min) "morrodrag" med litt intensitet (ikke maks!) med endel minutter rolig mellom dersom kroppen føles bra. F.eks. opp en kort kneik, bort en slette i medvind osv.

Styrketrening for syklister

En god ide?

De aller fleste syklister bør trene litt styrke i mage/rygg gjennom vinteren, i og med at svakheter her kan vise seg som smerter og ubehag under legre og/eller hardere turer. Styrketrening er også en effektiv treningsmetode i grunntreningsperiodene etter nyttår. Derimot er svaret på spørsmålet om hvorvidt man bør bruke tid på styrketrening med vekter ikke like selvfølgelig.

Grunnen er at styrketrening med vekter legger en stor belastning på kroppen. Denne belastningen krever selvfølgelig restitusjon for å få effekt av treningen, så nettoresultatet for de av oss som driver med andre ting ved siden av å trene er at det går utover utholdenhetstreningen. Man må med andre ord vurdere hva som er mest effektiv bruk av treningstid om høsten: Styrketrening eller mere utholdenhetstrening. Av den grunn er anbefalingene på denne siden todelt etter hvorvidt man vil bruke tid i styrkerommet eller ei. Hvis man bestemmer seg for å ikke drive styrketrening i vekterommet er det likevel et par ting man bør begynne med om høsten. Det første er å ta noen enkle styrkeøvelser for mage/rygg etter to av ukas treninger. F.eks. situps (korsryggen i bakken), ryggstrekk, og evt. pushups. Realtivt mange repetisjoner, f.eks. 3x25. Start pent og øk heller antall etterhvert. Det er ikke nødvendig eller ønskelig å presse seg til utmattelse. Fortsett med dette gjennom hele vinteren og våren. Tøy ut etterpå.

I Forberedning I foretar man også 3-6 starter i tungt gir på sykkelen, sånn cirka midveis i to av de lengre rolige turene i uka. Høy innsats fra stillestående i en av sykkelens tygste gir i 8-10 sekunder, stå og trå. Man skal komme opp mot en "normal" tråkkfrekvens mot slutten. God restitusjon mellom hvert drag (5-15 min).

I Forberedning II kan man bytte ut en av dagene med stående starter med 3-6 ganger 15-20 sekunder i tungt gir med moderat utgangsfart. Her skal man bli sittende på setet, og denne øvelsen kan godt utføres på rulle. God restitusjon mellom hvert drag er viktig også her (5-15 min).

Under Grunntrening etter nyttår kan man begynne med styrketrening (fortrinnsvis på rulle) to ganger i uka. Start med 2-3x10 minutter, og øk på med litt hver uke gjennom alle tre periodene. Pause skal være halvparten av draget. Det skal brukes tunge gir og høy motstand, mellom 30 og 50 tråkk i minuttet. Tenk teknikk og rundt tråkk. Belastningen på knærne er ganske høy, så ta det pent i starten. Intensiteten (puls) skal ikke være spesielt høy, langt under terskel, men vil vanligvis ligge noe over rolig langkjøring. Et veldig bra poeng med styrketrening er at man også trener den aerobe kondisjonen, og siden øktene ikke er spesielt harde (de krever likevel noe ekstra restitusjon) på kroppen er de lettere å motivere seg til enn de hardere intervalløktene.

Hvis man vil trene styrke med vekter vil to (evt. tre om man er ivrig og har drevet endel styrketrening før) dager i uka hode for de fleste. Prøv å etterligne bevegelsene og stillingen fra sykkelen i størst mulig grad (fotbredde, megndens bøy i ledd etc.). Pausen mellom øvelsene brukes til å tøy muskelen(e) man nettopp brukte.

I Forberedning I er formålet å klargjøre kroppen for tyngre trening, for å unngå skader. Dette innebærer alt fra innøvning av teknikk til styrking av sener, støttemuskler osv. 3 sett á 20-30 repetisjoner er passe. Øvelser kan være: Knebøy (bøy kneet omtrent like langt som på sykkelen), Sittende ro, Ryggstrekk, Benkpress/Pushups, Tåhev, Situps, Dødløft og Nedtrekk. Ett til to minutter pause mellom hver øvelse. Sirkeltrening (ett sett av hver øvelse).

Hastigheten på bevegelsen skal være rolig. Benytt anledningen til å påse at teknikken sitter. Øvelsene skal føles relativt lette, men man kan øke belastningen litt utover i perioden.

Under Forberedning II trener man maksimal styrke, noe som er ekstremt tungt for kroppen. To ganger i uka burde være nok her. Husk å ta hensyn til at man trenger mye restitusjon i denne perioden i ukeprogrammet. 4-6 sett á 5 repetisjoner, litt lettere vekter de første par settene, ellers så tungt man greier på en trygg måte. Øvelser: Knebøy, Sittende ro, Ryggstrekk, Benkpress/pushups, Tåhev, Situps. Moderat hastighet på bevegelsene. 2-4 minutters pause mellom hver øvelse, ta alle repetisjonene av en øvelse før man går videre til neste. Belastningen økes som man klarer utover i perioden. Avslutt evt. denne treningen to uker før slutten av perioden (etter fire uker trening) hvis man føler seg sliten. Lytt til kroppen etter skadetegn, denne treningen er svært hard på muskler, sener og ledd!

I Grunntrening kan man bruke styrketrakk som beskrevet over for å trene beina, i tillegg til utholdende stykreøvelser for overkroppen. Kan gjerne utføres samme dag for å ha minst mulig innvirkning på den andre treningen. 2-3 sett á 40-60 repetisjoner. Øvelser: Sittende ro, Situps og Ryggstrekk. Moderat hastighet, 1-2 minutters pause mellom hver øvelse. Tankegangen bak styrketrakk er at de "omprogrammerer" muskelfibrene i beina som (forhåpentligvis) har blitt sterkere gjennom vekttreningen til å dytte pedalene rundt på en effektiv måte.

Som alltid er nøkkelen til vellykket trening å lytte til kroppen, og passe på at den får den nødvendige restitusjon.

Intervalltrening

Noen ganger er det nødvendig med litt smerte

Oops...

Grunnet et lite arbeidsuhell har det opprinnelige innholdet på denne siden havnet på den store harddisken i himmelen. For å forhindre at rulla til Finn-Arne blir stående ubrukt og støve har jeg i første omgang lagt ut noen intervalløkter som kan brukes om vinteren og våren:

Terskelintervaller

4-6 repetisjoner á 5-10 minutter på terskel. Pause ca. halvparten av draget (eller mindre) på lette gir. Jeg holder pausen fast på tre minutter, mens lengden på intervallene økes gradvis. Tråkkfrekvens i dragene er individuelt, finn det som virker best for din kropp (dog ikke være under 80 tråkk/minutt, helst over 90). Kan brukes en gang i uka hele vinteren, men ligg litt i underkant av terskelintensitet før jul.

Styrketrakk

3-5 repetisjoner á 10-15 minutter, 30-50 tråkk/minutt, tung motstand. Intensiteten skal ligge et sted mellom langkjøring og terksel. Pause halvparten av draget, på lette gir med høy frekvens.

Start pent (f.eks. 3x8 min) og øk gradvis utover våren. To ganger i uka i forberedningsperiodene (januar til mars), erstatter da trening på beina i vektrommet.

Oppvarming etc.

Som alltid må musklene være godt varme før første intervall. Minimum 20 minutter.

Tilsvarende rolig nedkjøring på lette gir med høy tråkkfrekvens etterpå

Intervalltrening II

For de som satser

Denne siden vil beskrive en del intervalltreninger som er beregnet for de som trener rimelig seriøst, og vil hente ut den siste biten ytelse kroppen er god for. Dette er rimelig hardt på kroppen, og kan raskt føre til skader og/eller overtrening om man ikke er påpasselig med grunntrainingen og restitusjon. De brukes nesten utelukkende i spesialiseringsperiodene (fra april og utover).

Forutsetningen for overhode å gå løs på denne type trening er at man har trent godt og målrettet gjennom vinteren. De fleste øvelsene må gjøres på veien, isåfall er det et ufravikelig krav at man har bygt opp et godt grunnlag på landeveissykkelen ute etter vinteren. Minimum et par uker, og det er kun om man har trent godt i grunntrainingsperiodene. Har man vært litt slapp om vinteren bør man legge på ytterligere et par uker med utesykling. I motsatt fall er skader en reell og nærliggende mulighet.

Det vi er ute etter å forbedre med disse intervalløvelsene er hurtighet og evnen til å gå dypt ned i kjelleren for å f.eks. henge med feltet opp en kneik, følge et rykk (eller rykke selv :-), eller ta ut (enda) litt mere krefter under et temporitt. Intensiteten er mao. høy og varighetene ganske begrenset.

Intervaller av denne typen kan med fordel gjøres på fellestreningene, man blir da flere når man tar spurtene, og kan hjelpe hverandre til å holde riktig intensitet.

Syreintervaller

Dette er de eneste intervallene som beskrives her som med fordel kan kjøres på rulle. På rulla kan man få en jevnere belastning, det er også mulig å gjenskape forholdene fra økt til økt.

Man kan, om man har overskudd til det, legge inn en slik økt i uka i den siste grunntrainingsperioden (mars).

Varigheten på disse intervallene er 3-4 minutter. Det første minuttet øker man gradvis intensitet og tråkkfrekvens til noe over terskel og 110+ tråkk i minuttet. De siste 2-3 minuttene skal man konsentrere seg om å holde intensitet og frekvens oppe, om nødvendig kan man gire til et lettere gir for beholde riktig tråkkfrekvens. Intensiteten skal være såpass høy at man føler seg rimelig blåst på enden av hvert intervall, det er meningen at det skal bygge seg opp endel melkesyre i musklene. 5 minutters pause med rolig "trilling" (lette gir, ca. 90 tråkk/minutt) mellom hvert intervall. Gjenta 3-6 ganger.

Man trener her kroppens evne til å jobbe over terskelintensitet (anaerobt om du vil), samt musklenes evne til å tolerere melkesyre uten å stoppe helt opp. Dette er nyttig under rykk i fellestart, motbakker i tempo m.m. Pausene er korte nok til at ikke all melkesyren blir fjernet fra musklene mellom hvert intervall.

30-30

Dette er en øvelse som i likhet med intervallene over trener kroppens evne til å takle høye belastninger i korte perioder. Varigheten er kort nok til at pulsen er ubrukelig til å indikere intensiteten. Kjøres på sykkel ute i spesialiseringsperiodene etter man har det nødvendige grunnlaget på våren. Man bygger opp en god del melkesyre, så man trener evnen til å ta ut høye effekter også når man er sliten, samt til en viss grad fart, styrke og hurtighet. Intensiteten er høy, men skal ikke være så høy at man sprenger seg helt.

Intervallene består av 30 sekunder med intensitet godt over terskel (men *ikke* maks), fulgt av 30 sekunder rolig trilling i 3x2.5 minutter med fem minutters pause mellom. Altså: 30 sek hardt, 30 sek rolig, 30 sek hardt, 30 sek rolig, 30 sek hardt, 5 min rolig, gjenta ytterligere to ganger. Etterpå kan man trille rolig i 15-20 minutter for så å kjøre terskelintervaller, som gir en skikkelig kvalitetsøkt på 2-3 timer totalt.

Spurter

Som navnet tilsier er dette nesten ren hurtighetstrening. Intensiteten er maks., varigheten kort nok til at man ikke kjenner melkesyra eller utmattelsen før etterpå. Det er to typer, flate og i bakke.

De flate kjører man helst i bunnen av et utforbakke, man bygger opp fart nedover bakken, og når det flater ut gir man jernet i ca. 10 sekunder. Den optimale tiden varierer fra person til person, noen er best på litt lengre spurter, andre er utrolig raske i enda kortere perioder. Man bør se seg ut en "målstrek" der spurten avsluttes; et skilt, lyktestolpe e.l. Er man flere bytter man på å trekke hverandre opp, dvs. førstemann gjør unna sin spurt og viker til siden, hvorpå andremann peiser på i sine ~10 sekunder, før tredjemann avslutter det hele. Neste gang bytter man om på rollene så alle får prøvd seg på alle plassene. Er man i et ritt som avgjøres ved spurt, er et godt samkjørt lag nærmest uslåelig med en slik taktikk. For best mulig utbytte trenger man en lang pause mellom hver spurt (10-15 minutter), og gjør man dette med riktig intensitet klarer man ikke opprettholde farten utover tre gjentakelser.

Bakkespurtene er typisk noe lengre (og dermed litt lavere intensitet) enn de flate, man kommer inn i en (bratt) bakke med god fart, og aksellerer inn i (og opp) bakken. Varighet fra 15-30 sekunder. Lange pauser også her, 10-15 minutter med rolig trilling. Tre drag er nok. Slike bakkespurter er også bra for bakkeklatring generelt, i tillegg til at man selvfølgelig blir istand til å påføre resten av feltet mye smerte under ritt hvis man er istand til å rykke skikkelig hardt i bakkene :-} (ondt glis).

Man kan fint kombinere flate spurter og bakkespurter i samme økta, først tre flate fulgt av tre i bakke. Dette høres kanskje ikke ut som mye, men gjør man det riktig er man rimelig mør i beina etterpå. Med oppvarming, nedkjøring og de lange pausene får man i tillegg en viss aerob effekt ut av en slik økt. Belastningen såpass høy at man bør ha en hviledag dagen før og en rolig dag etterpå.