Träningstips Västkusten Runt

Att cykla fort och länge är ett kraftprov som ställer höga krav på uthållighet. Att cykla bara länge utan att ta i kan nästan vem som helst göra med lite cykelvana. Det är intensitet i kombination av tid som ger trötthet i cykling. Anledningarna till att man blir trött är många. Största orsakerna är att man kan få brist på energi. Denna faktorer går att påverka ganska mycket genom att inta snabba kolhydrater redan från start när man kör lopp. Antingen genom en bra sportdryck eller genom att dricka vatten samt äta snabba kolhydrater. Men det är genom träning man lär kroppen att arbeta länge och hårt samtidigt som den kan hushålla med kolhydrater och bränna fett istället. Även om du tillsätter energi under loppet kommer du gå in i väggen om du kör över din förmåga.

Ju mer uthållighetstränad man är desto bättre är man på att utnyttja fett som bränsle, förutom kolhydrater som står för den allra största delen på de flesta motionärer. En vältränad person kan använda stor andel fett som bränsle högt upp i puls medan en mindre tränad person nästan helt slutar bränna fett vid en förhållandevis låg puls. Kolhydratförrådet är starkt begränsat medan förrådet av fett är i princip obegränsat. En mindre tränad person har en lägre nyttjandegrad, dvs. denne kan inte utnyttja så stor procent av sin maxkapacitet då mjölksyraproduktionen gör det omöjligt att hålla denna höga puls. Man blir begränsad av både mjölksyran (den ger trötta och stumma ben) samt av att fettförbränningen avstannar helt vilket gör att kolhydratförråden (muskelglykogenet) tar helt slut innan man är i mål.

Den maximala kapaciteten, taket, är extremt avgörande för hur fort man kan cykla. Det begränsas nästan alltid av den maximala syreupptagningsförmågan som i sin tur begränsas av hjärtas pumpkapacitet, den s.k. slagvolymen (eller minutvolymen om man skall vara helt korrekt). Denna kapacitet kan tränas upp på nästan vilket sätt som helst som ger hög puls (minst 90% av maxpuls). Därför kan man med fördel träna andra saker än cykel året om. Bara det inte går ut över cykelträningen som är absolut viktigast. Viktigt är att den alternativa träningen inte körs i för lugnt tempo, då ger den för lite träningseffekt på hjärtat. Men man måste också ställa detta i relation till hur ofta man kan träna. Vill eller hinner man inte träna mer än 3 pass i veckan bör samtliga pass innehålla någon form av cykel. Man blir bra på det man tränar!



***Monark 828E Aktivitus Special, en cyklistanpassad testcykel som många lägger sin grund på inför Västkusten Runt.***

En grundläggande del i cykelträning inför riktigt långa motionslopp är distansträningen. Den syftar till att lära kroppen att cykla i så många timmar som krävs för att ta sig igenom loppet. Den kommer stärka ligament, senor, hud och även psyket. Är man inte så vältränad kommer den också att ge bra effekt på aerob kapacitet och nyttjandegrad. Som nybörjare kommer man att få bra effekt av de flesta träningsformer på cykeln men efter ett tag krävs det lite mer noggrann planering och en hel del hård träning för att ytterligare utvecklas. För en vältränad cyklist skall ibland distansträning köras med inslag av hög intensitet och utan intag av kolhydrater för att ge effekt. Inga fikarundor i prat-tempo där alltså!



Cykling är en gren där man bör hålla både en hög aerob kapacitet och anaerob kapacitet pga. dess skiftande intensitet. Eller rättare sagt den som ofta kan växla tempo kan cykla ifrån andra eller bidra mer i en så kallad Belgisk kedja där man växelvis turas om att ligga först i en grupp för att dela på arbetet. Så träna ofta olika intervaller där du växlar mellan extremt hög intensitet i 30 sek. och upp till 5 min och varvar med lång vila däremellan. Variera också kadens mellan låg och hög och lägg ofta in korta spurter på bara några tramptag för att öka maxstyrkan. Detta kan ge bättre rörelseekonomi, dvs du förbrukar mindre energi vid en viss fart.

**Exempel på Veckoschema vinterträning för dig som vill orka hela vägen på Västkusten runt och våga ta i bitvis utan att riskera ”väggen”.**

Pass 1: Fokus VO2max. Intervaller på 3-6 minuter på och över \*anaerob tröskel eller 120% av \*FTP. Vila 2-4 minuter mellan. Upprepa 3-6 ggr.

Pass 2: Fokus nyttjandegrad: Intervaller på 5-30 min strax under anaerob tröskel eller 95% av FTP.

Pass 3: Fokus nyttjandegrad: Intervaller på 10 sek till 1 min med dubbel så lång vila. Kör serier om 10-20 min. Ta i nästan max!

Pass 4: Fokus teknik/styrka. Intervaller på extremt hög eller låg kadens. Intensitet på anaerob tröskel. Lägg in 10-20 st maxintervaller på 3-5 sek. Start från mkt låg kadens.

**Exempel på Veckoschema förberedelseträning 2-5 veckor innan Västkusten Runt.**

Pass 1: Fokus VO2max. Backintervaller på 3-6 minuter över anaerob tröskel eller 120% av FTP. Vila 2-4 minuter mellan. Upprepa 3-6 ggr.

Pass 2: Fokus anaerob uthållighet och nyttjandegrad. Distanspass på 2-4 timmar med inslag av intervaller på 30 sek upp till en minut.

Pass 3: Fokus på uthållighet. Kör 3-6 timmar med jämn och låg intensitet. Lägg in korta spurter på 3-5 sek 6 st per timma.

Pass 4: Fokus på anaerob kapacitet. Lag- eller partempo i intervaller på 8 min upp till 45 min. Maximal intensitet. Det skall gå så fort som möjligt. Alla skall bidra och alla skall bli så trötta som möjligt. Skapa jämna grupper!

**\*FTP = funktionell tröskeleffekt. Anaerob tröskel = högsta intensitet då du har jämnvikt i mjölksyraproduktion och borttransport. Dessa värden kan mätas upp på Aktivitus**

**För mer detaljerade upplägg och individuell planering rekommenderar vi vårt Cykelpaket!**

<http://aktivitus.se/program/>

Mattias Lundqvist, tävlingscyklist och träningschef på Aktivitus Testklinik & Coaching

Om Aktivitus

Genom kunskap, erfarenhet, personligt bemötande individuell anpassning och fysiologiska tester effektiviserar vi Din träning genom adekvat och tydlig rådgivning i träningsfrågor och i träningsplanering. Teknikanalyser och individuell PT och träning i grupp skall ge ytterligare stöd för våra kunder. Aktivitus skall alltid ha ett vetenskapligt men samtidigt 100% individanpassat synsätt på träning. Vi ger inte generella råd utan att ha kännedom om individen.

Aktivitus arbetar med företag, idrottsföreningar och privatpersoner och vi är även återförsäljare av test- och träningsredskap från Monark Exercise.

Aktivitus grundades 2004 av Mattias Lundqvist och Sara Danielsson Lundqvist och finns i dagsläget i Göteborg och Stockholm.
