

OVERVEJELSER INDEN TRÆNINGSPANLÆGNING

- Hvilke præstations- og konkurrencemål har jeg ?
- Hvor megen tid kan/vil jeg afsætte til træning/konkurrence ?
- Er der rimelige proportioner mellem opstillede mål og træningstid ?
- Hvordan er min øvrige hverdag sammensat ? Familie, arbejde, andre interesser, nødvendige gøremål m.v.
- Sammenfatning: Hvordan skal træningen på baggrund af ovenstående overvejelser sættes sammen ? Hvornår kan jeg træne ? Træne alene eller sammen med andre ? Fokus på mængde eller intensitet ?

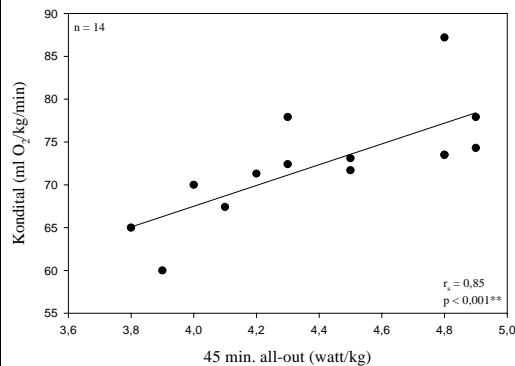
TRÆNINGSPANLÆGNING

Træningsplanlægningen skal sikre:

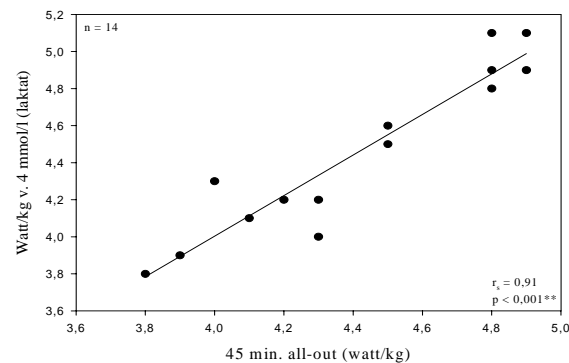
- At træningen tilrettelægges, så topform nås på rette tid.
- Regelmæssighed – men samtidig variation i træningen.
- At der er sammenhæng og progression i træningen.
- Hensigtsmæssig fordeling mellem træningsvolumen og –intensitet samt fokus på forskellige træningsformer.
- At træningen tager hensyn til rytterens alder og forudsætninger.
- At rytteren får den nødvendige restitution/hvile.
- At rytteren bevidstgøres om, hvorfor træningen er tilrettelagt, som den er.
- At tiden udnyttes så effektivt som muligt.

FYSIOLOGISKE PARAMETRE MED BETYDNING FOR UDHOLDENHEDSPRÆSTATIONEN

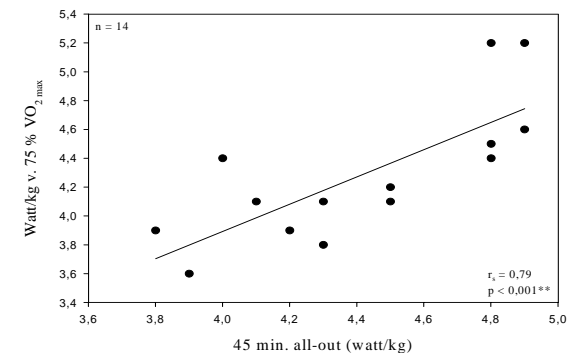
Forbedring af disse parametre er hjørnesten ved udholdenhedstræning !



Aerob kapacitet



Effekt ved anaerob tærskel



Arbejdsøkonomi

RESTITUTION – HVORFOR NU DET ?

- Restitution er en **meget** vigtig del af målrettet træning.
- Det er i akutte og længere restitutionsfaser, at **fysiologiske tilpasninger** indtræffer.
- Restitution giver et helt afgørende **fysisk frirum**, hvor form- og præstationsforbedringer opnås.
- Faser med nedsat træningsvolumen og –intensitet giver **psykisk overskud** til igen at træne intensivt.

Men...

- Mange har svært ved at tillade sig selv hvile !
- Planlagte restitutionsfaser er kun en betingelse ved rimelige træningsvolumener og –belastninger.
- Restitution er kun effektiv i passende doser...

Ingen restitution = ingen resultater

(ingen arme ingen småkager !)

HVORNÅR SKAL MAN RESTITUERE ?

1. Mellem to sæsoner:

- Fysisk/psykisk frirum.
- 2-4 uger, mere er ikke nødvendigt !

2. Mellem intensive træningsperioder:

- Sikrer kvalitet i træningen.
- 3-14 dage.

3. Efter en formtop:

- Kontrolleret formnedgang.
- 2-4 uger.

4. I det enkelte træningspas:

- Sikrer høj intensitet, når det er meningen !
- Minutter.

♥ PULSTRÆNING ♥

Fordele ved at benytte pulsar:

- ♥ Motivation – virker meget inspirerende og motiverende.
- ♥ Struktur – kan optimere og strukturere træningen – kræver dog indsigt.
- ♥ Kontrol – kan være med til at sikre, at man ikke presser sig for hårdt.

Ulemper ved at benytte pulsar:

- ♥ Demotivation – virker dræbende og overdrevent videnskabeligt.
- ♥ Begrænsning – kan kun bruges til at kontrollere kredsløbsbelastning !
- ♥ Magt – man kan nemt blive "slave af sit pulsar".

ET BUD PÅ RELEVANTE PULSZONER (!)

Pulszoner i relation til % af "pulsreserven":

→ 50 %: Restitution, ingen formforbedring !

50-65 %: Stor relativ fedtforbrænding for veltrænede.

65-75 %: Basis/tempo – "kæden holdes stram".

75-85 %: AT (anaerob tærskel), syregrænsetræning, udholdenhed.

85-100 %: Forbedring af aerob kapacitet, $VO_{2\text{ max}}$, kredsløb, iltudnyttelse m.v.

ÅRSAGER TIL PULSVARIATION

- Ændret træningstilstand ↓
- Utilstrækkelig restitution ↑ eller ↓
- Mangel på væske ↑
- Stress ↑
- Sygdom ↑ eller ↓
- Øget spændingsniveau ↑↑

EKSEMPEL PÅ PULSINTENSITETSUDREGNING

Søren Syregrænse har følgende pulstal:

Maksimal pulsfrekvens: 200

Hvilepulsfrekvens: 50

Hvis hans syregrænse ligger ved 85 % af pulsreserven, hvilket pulstal svarer det da til ?

$$((200 - 50) \times 0,85) + 50 = 177,5 \text{ slag/min.}$$

Altså: 178 slag/min.

Hvis hans fedtforbrænding er mest effektiv ved 60-70 % af pulsreserven, hvilken pulsfrekvenszone svarer det da til ?

$$((200 - 50) \times 0,60) + 50 = 140 \text{ slag/min.}$$

$$((200 - 50) \times 0,70) + 50 = 155 \text{ slag/min.}$$

Altså: 140-155 slag/min.

FORDELE OG ULEMPER VED TRÆNINGSGRÆTTERINGER

Fordele ved træningsregistrering:

- Overblik – Hvad har jeg faktisk trænet ? Sværere at snyde sig selv...
- Motivation – Rart at kigge på en god træningsmåned !
- Evalueringsredskab – Hvad gjorde jeg rigtigt/forkert ?
- Struktur – I samspil med træningsplanlægning.
- Samarbejde med træner – Noget at forholde sig konkret til !

Ulemper ved træningsregistrering:

- Motivationsdræbende – Overdrevent videnskabeligt, formelt og tidskrævende.

RELEVANTE TRÆNINGSDAGSREGISTRERINGER

1. Ugedag + dato.
2. Sessionsoverskrift.
3. Distance (rart at vide).
4. Gennemsnitshastighed (subjektivt mål).
5. Køretid (vigtig faktor/objektivt mål).
6. Køretid i relevante pulszoner (kræver pulsur).
7. "Fitness-tal" (beskriver friskheden på skala fra 1/10).
8. "Belastningstal" (beskriver anstrengelsen på skala fra 1/10).
9. Morgenhvilepuls.
10. Vægt.
11. Søvn mønster.
12. Bemærkninger.

Forberedelse til Holger Danske-løbet "Coast to Coast"

Hvilken type træning har man brug for som forberedelse ?

1. Kilometertræning:

- Giver "sadeltræning".
- Giver "lændetræning".
- Generel tilvænning til at sidde længe på cyklen.
- Kendskab til kroppens reaktioner under fysisk udfoldelse/pres på cykel.
- Kendskab til og erfaring med indtagelse af føde + væske under træning.
- Tekniktræning.
- Forbedret/øget fedtforbrænding under arbejde → sparer kulhydratdepoterne.
- Større kulhydratdepoter.

2. Mælkesyretræning (70-85 % af max. puls):

- Flytter syregrænsen opad, så man kan "yde mere uden at dø" !
- Forbedret/øget fedtforbrænding ved højere intensiteter → sparer kulhydratdepoterne.
- Øger restitutionsevnen undervejs efter f.eks. en opkørsel.
- Øger restitutionsevnen så man hurtigere kommer sig fra dag til dag.

3. Bakke/bjergtræning:

- Psykisk tilvænning til "stigende udfordringer".
- Fysisk tilvænning → evt. tilvænning til et mere malende tråd.
- Tekniktræning opad → skal jeg stå eller side, når det går opad ?
- Tekniktræning nedad → hvordan kører man nedad ? Større mod ?

"Den onde"

Samlet træningsmængde: 4000 km.

Gennemsnitshastighed: 27-29 km/t.

Træningstimer: 140-150.

Træningsstart: 1. april.

Mål: Du vil gerne gennemføre Coast to Coast, men du vil ikke ofre for meget dyrebar fritid på overflødig træning. Du er med andre ord indstillet på en hård men uforglemmelig tur med Holger Danske.

Måned	Km.	Time r	Dist .	Interval	Pr. uge	%
April	300	11	X	-	-	-
Maj	600	21	X	-	-	-
Juni	700	25	X	120 min.	40 min.	8
Juli	900	32	X	180 min.	60 min.	9
August	1000	36	X	210 min.	70 min.	10
September	500	18	X	110 min.	55 min.	10
I alt	4000	143	-	620 min.	-	-

Intervaltræning: Intervallerne kan enten køres udenfor på din racercykel, på home-trainer eller til spinning. Du kører intervaller á 5-10 min. med puls svarende til 70-85 % af maksimal puls. Du kan også bruge tiden på at træne malende kadence. Tiden med intensitet bør justeres til den enkeltes kapacitet.

"Den gode"

Samlet træningsmængde: 7000 km.

Gennemsnitshastighed: 30-32 km/t.

Træningstimer: 219-233.

Træningsstart: 1. februar.

Mål: Du har ambitioner om at køre et pænt og habilt Coast to Coast, og du har tilmed intentioner om at kigge interesseret på (noget af) den natur, du kører forbi. Du synes også, at det er meget rart, at der ikke altid bliver kørt videre efter pausen, når du dukker op !

Måned	Km.	Timer	Dist.	Interval	Pr. uge	%
Februar	400	13	X	-	-	-
Marts	600	19	X	-	-	-
April	800	26	X	-	-	-
Maj	900	29	X	150 min.	50 min.	9
Juni	1100	35	X	210 min.	70 min.	10
Juli	1200	39	X	255 min.	85 min.	11
August	1300	42	X	300 min.	100 min.	12
September	700	23	X	165 min.	55 min.	12
I alt	7000	226	-	1080 min.	-	-

Intervaltræning: Intervallerne kan enten køres udenfor på din racercykel, på home-trainer eller til spinning. Du kører intervaller á 5-10 min. med puls svarende til 70-85 % af maksimal puls. Du kan også bruge tiden på at træne malende kadence. Tiden med intensitet bør justeres til den enkeltes kapacitet.

"Den virkelig sjove"

Samlet træningsmængde: 10000 km.

Gennemsnitshastighed: 30-33 km/t.

Træningstimer: 303-333.

Træningsstart: 1. januar.

Mål: Du har besluttet dig for, at du vil være virkelig godt kørende til Coast to Coast. Du glæder dig med andre ord til at give Jens Kasler en ordentlig justering. Du har ydermere visualiseret hele vinteren, hvor du har set dig selv først på toppen af alle bjerge ! Dette Coast to Coast bliver dit...

Måned	Km.	Timer	Dist.	Interval	Pr. uge	%
Januar	500	16	X	-	-	-
Februar	700	22	X	-	-	-
Marts	1000	32	X	-	-	-
April	1200	38	X	210 min.	70 min.	9
Maj	1200	38	X	225 min.	75 min.	10
Juni	1400	44	X	285 min.	95 min.	11
Juli	1600	51	X	360 min.	120 min.	12
August	1600	51	X	405 min.	135 min.	13
September	800	25	X	195 min.	65 min.	13
I alt	10000	317	-	1680 min.	-	-

Intervaltræning: Intervallerne kan enten køres udenfor på din racercykel, på home-trainer eller til spinning. Du kører intervaller á 5-10 min. med puls svarende til 70-85 % af maksimal puls. Du kan også bruge tiden på at træne malende kadence. Tiden med intensitet bør justeres til den enkeltes kapacitet.

VIGTIGE ELEMENTER I TRÆNINGEN

Aerob kapacitet ($VO_{2\max}$):

Baggrund:

Træning af maksimal kredsløbsfunktion foregår ved intensiteter, der medfører maksimal kredsløbsbelastning – og i princippet dermed maksimal puls.

Eksempler på intervalformer:

- 5 x 3 min. ved højst mulige gennemsnitsintensitet.
- 2 x (6 x (30/30)) med maksimal belastning fra første til sidste pas.

Effekt ved anaerob tærskel:

Baggrund:

Forbedring af kapaciteten ved den teoretiske syregrænse foregår ved intensiteter, som ligger i området omkring denne grænse – typisk omkring 70-85 % af pulsreserven.

Eksempler på intervalformer:

- 4 x 5 min. ved 80-85 % af pulsreserven.
- 3 x 15 min. ved 70-80 % af pulsreserven.

Arbejdsøkonomi:

Baggrund:

Arbejdsøkonomien forbedres ved at foretage den relevante bevægelse (cykeltråddet) så ofte og så meget så muligt – d.v.s. i princippet sigte jo større træningsmængde des bedre.

Eksempler på træningsformer:

- Kontinuerlig træning ved passende intensitet – ikke under 65 % af pulsreserven.
- Forholdsvis lange Intervaller med intensitet svarende til 65-75 % af pulsreserven.

INTENSITETSTRÆNING – HVORNÅR ?

Al intensitetstræning bør hvile på et passende volumengrundlag. Det er derfor vigtigt, at grundtræningen er i orden, inden træningen intensiveres ved intervalkørsel.

Lette tempointervaller: 3-6 måneder før top.

AT/mælkesyre-intervaller: 3-4 måneder før top.

$VO_{2\max}$ /mælkesyre-intervaller: 2-3 måneder før top.

Uorganiserede intervaller og spurter: Altid !

Det er uhensigtsmæssigt at bygge store sten ovenpå små sten !