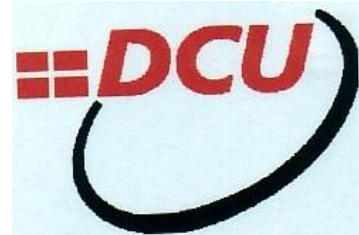


Velkommen til foredrag om træningsplanlægning



Allerød Cykel Klub



ACK udgangspunktet

- ACK har i år specielt mange der som et tilmeldt sommercuppen – på nuværende tidspunkt 37.
- Herudover er der mange som ikke deltager i sommercuppen, men som foretrækker at deltage i lange motionsløb lige fra Sjælsø - og Fyn Rundt til Århus København og i udlandet, hvor målet er at gennemføre, uden at være fuldstændig kvæstet.
- Forman skal være på plads fra primo maj til medio juni.
- Herefter har jeg set på jeres nuværende måde at strukturere jeres træning på samt hvilke intervaltyper, som I typisk gennemfører.

Nuværende træningsstruktur samt intervaltyper

- Vo2 Max intervaller
- Få gentagelser
- Tendens til at de hårdeste intervaller køres sidst
- Langsomste gruppe starter først

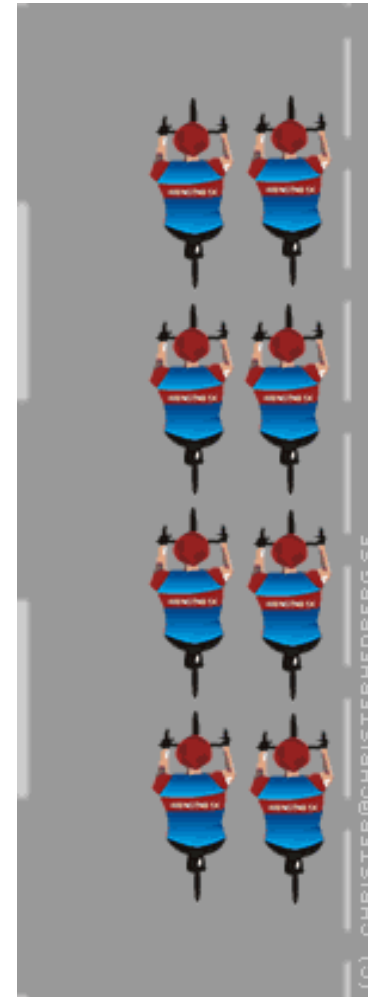
Program

- Køreformer
- Køresikkerhed
- Sæsonplanlægning
- Træningsformer
- Intervaller
- Eksempler

Køreformer

Paradekørsel:

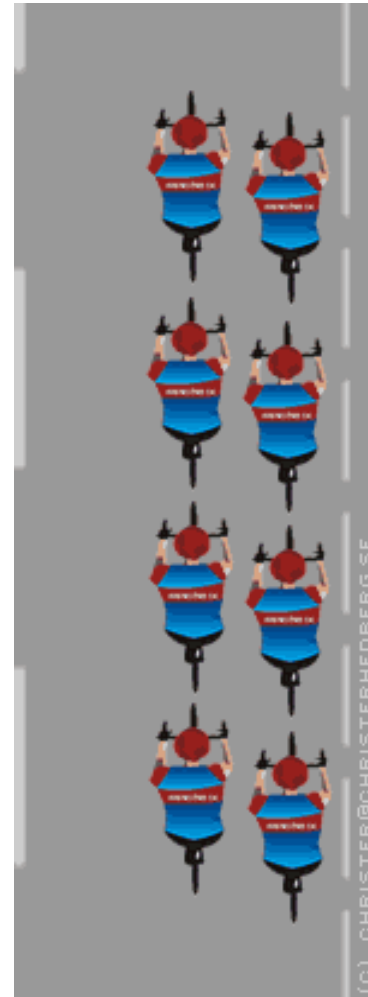
- Kør i to rækker, hold sideretning
- Hold skiftet, 1 min. (500 m.) ca.
- Hold konstant tempo (husk det er den inderste række der slækker tempoet)
- Bemærk, man får to føringer
- Husk ind på en række ved, bakketop, uoverskuelige sving.
- Sikker køreform til transportstykker



Køreformer

Rulleskift:

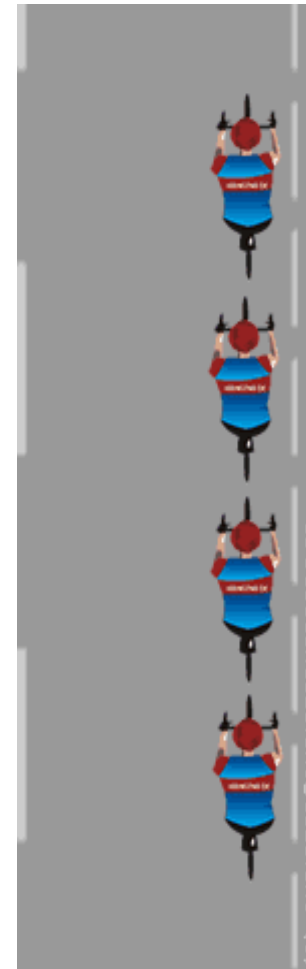
- Som ved Paradekørsel køres der på to rækker
- Der køres altid frem i læsiden
- Husk det er rækken der glider tilbage der slækker farten (derved undgås at skrue tempoet)
- Det er vigtigt at holde et jævnt tempo!
- Det er vigtigt at ligge tæt på hjul af den forankørende!



Køreformer

En række/vifte

- En rulleskiftekörsel der tager højde for vinden
- Rytteren slår altid ud mod vindsiden
- Hvis den køres som vifte er det vigtigt ikke at være for mange i gruppen
(max 5 til alm. træning, dette p.g.a. sikkerheden)



Køresikkerhed

Hvordan køre man når man træner i grupper...

- På lige vej
- I sving
- På smalle veje
- På bakker
- Ved de forskellige køreformer
- Ved vejkryds
- Når man skal krydse vejen
- Når man skal fra lille vej ud på stor vej
- Oa.

Træningsturens planlægning

Praktiske forhold

- Din egen planlægning – før træningen
- Hvad skal der trænes?
- Overvej trafikmæssige forhold
- Overvej landskabsmæssige forhold
- Rundstrækning: sløjfe + højre rundt
- Se på kort hjemmefra – vær sikker på ruten
- Punktering: klarer det selv, har en makker eller hjælpes ad, hvad gør resten af gruppen imens?
- Førstehjælp – hvem kan assistere?

Pædagogiske overvejelser

- Hvad skal der siges?
- Hvornår skal det siges?
- Hvordan skal det siges?
- Placering i forhold til gruppen når der gives information
- Vigtigt at man ikke siger mere end det nødvendige
- Anvendelse af ros og ris
- Optræd på en myndig måde
- Fremstå så vidt muligt som det gode eksempel...

Arbejdskrav

- Hovedreglen er at man skal vide hvad rytteren(ne) skal træne til, før man reelt kan tilrettelægge den korrekte træning.
- Cykelsporten er en udholdenhedssport og derfor med vægten(tid) på aerobe træning (med ilt) -> AT-Træning.
- Vigtigt er dog at man træner anaerob træning (uden ilt) -> Vo2 max Træning.
- Derfor skal man vide hvordan man bygger træningen op således udbyttet bliver optimalt.

Udholdenhedskapacitet

VO₂ max

- Er et mål for, hvor meget ilt kroppen kan optage pr. minut.
- Sætter den øvre grænse for, hvor meget det aerobe system kan yde

AT

- Er et mål for, hvor hårdt kroppen kan arbejde inden mælkesyre begynder at hobe sig op i musklerne.

Hvad er AT-Træning?

- Forudsætningen for at gennemføre optimal AT-Træning er, at deltagerne kender deres korrekte max puls.
- AT-Træning = Syregrænsetræning
- AT-Træning er den træning som ”flytter” syregrænsen tættere og tættere på max pulsgrænsen
- Syregrænsen kan aldrig blive = med max puls

AT-intervaller

- Længerevarende intervaller med submaksimal intensitet

Eksempler:

2x8-10 min

Det betyder: 2 intervaller af 8 til 10 minutter.

2-4 x (6+3) min (85 %)

Dvs. 2-4 gange 6 minutter med ca. 85 % og 3 minutters aktiv hvile mellem hvert interval.

VO₂-max-intervaller

- Korte intervaller med høj intensitet

Eksempler:

2-3x3min

Det betyder: 2 til 3 intervaller af 3 minutter

2-3x5(40+20)sek

2-3x5(40+20)s betyder: 2 til 3 intervalserier, hvor hver intervalserie består af 5 intervaller med 40 sekunders arbejde og 20 sekunders pause.

Tolerancetræning

- Formål:
 - 1: Forbedre kroppens evne til vedvarende at udvikle energi ved anaerobe processer. Dette sker ved at musklerne bliver bedre til at:
 - Tolerere og neutralisere træthedsstoffer
 - Bortskaffe træthedsstoffer under arbejde
 - 2: Forbedre kroppens evne til at restituere sig efter hårdt arbejde.

Produktionstræning

- Formål:
 - 1: Forbedre kroppens evne til hurtigt at udvikle energi ved anaerobe processer.
 - 2: Forbedre kroppens evne til at restituere sig efter hårdt arbejde.

Overblik over årets faser

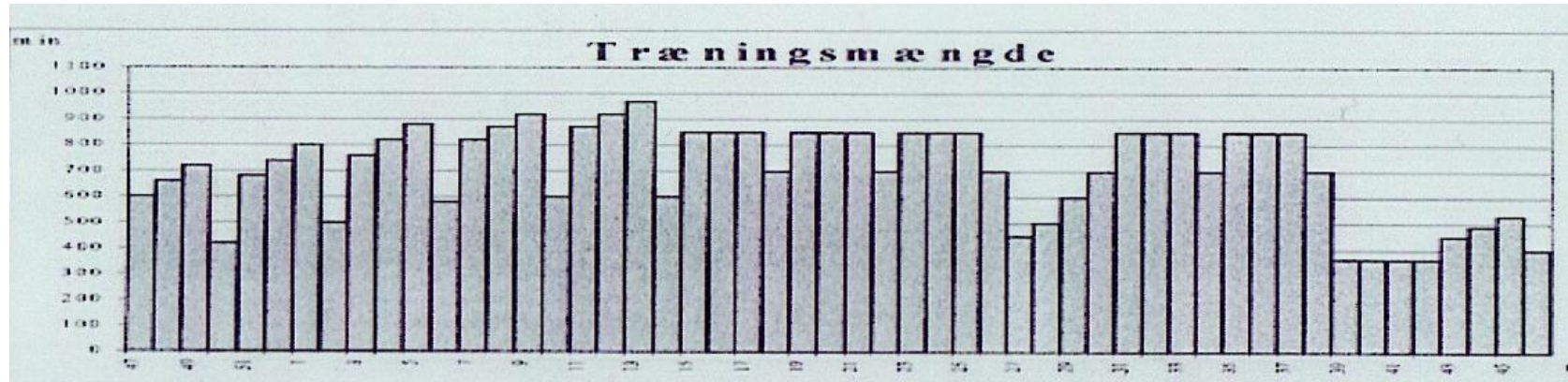
- Aktiv hvile: Fra sæsonafslutning frem til 1. december
 - Let varieret aktivitet
 - Ikke for meget cykling
 - Ingen hårde intervaller eller udmarvende ture
- Genopbygning: December
 - Begyndende intensivering og strukturering
 - Moderate længerevarende intervaller
- Grundtræning: 1. Januar – midt februar
 - Fokus på træningsvolumen
 - Vænner kroppen til den langvarige belastning
 - Danner grundlag for formtoppe senere på året
- Konkurrenceforberedende: Midt februar – sidst i marts
 - Primært stigning i mængden af intensitet
 - Vigtigt at køre konkurrencefarten
- Sæson

Træningsplanlægning

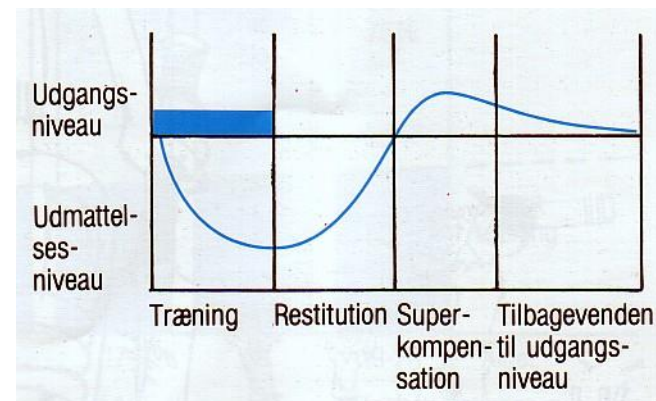
Makrocyklus giver overblik over de enkelte faser

- Kan forløbe over 3 eller 4 uger
- Træningsvolumen øges gradvist gennem makrocyklus
- Hver makrocyklus afsluttes med en uges restitutionstræning

4 ugers
cyklus



Superkompensation



Træningsplanlægning

Microcyklus giver overblik over den enkelte uge

- Microcyklus strækker sig hen over 1 uge
- Forløber 3 eller 4 gange i løbet af 1 makrocyklus
- Microcyklus rummer typisk 2 træningsblokke: En midtugeblok og en weekendblok
- Hver blok er adskilt af en restitutionssdag

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Restitution	Træning	Træning	Træning	Restitution	Konkurrence / træning	Konkurrence / træning

Vedr. restitutionssugen

- Mængde reduceres med 20-30 %
- Ingen træning med mere end 80 % i relativ arbejdsbelastning

Træningsformer

- Differentieret træning (forskellige niveauer træner samtidig)
- Sidevindstræning (vifteførsel og skifteteknik)
- Føringsstræning (i modvind, en bestemt hastighed, oa)
- Bakketræning (som styrketræning – stort gear el. speciel pulstræning)
- Tempotræning (bestemt gear over en bestemt strækning i et bestemt pulsområde)
- Styrketræning (Enten m. vægte, gymnastik eller tunge gear)
- Spurttræning (skiltespurt, bakkespurt, eller hastighedsspurt)
- Holdtræning (afpasser tempoet efter den svageste, og kører rulleskift)
- Andre tekniske discipliner (sving, nedførsel, forskellige skift i viften, antrædning, forskellige typer af ryk - i feltet, fra feltet eller op til feltet oa)

Træningsplanlægning

Den strukturelle opbygningen af træningspasset

- Opvarmning (20 min)
- Mest krævende intervaller
- Mindre krævende intervaller
- Frivillige (differentierende) intervaller
- Afrulning (15-20 min)

Træningsstruktur

Et eksempel på en uge for ACK i sæsonen:

- Mandag: 1 times træning - restitution 60-65%
- Tirsdag: 2,5 times træning inkl. 6x3min+3min pause og 5x30sek+3min pause >90%
- Onsdag: 2-3 timer jævn fart 60-75%
- Torsdag: 2,5 times træning inkl. 4x10min+5min pause og 5x30sek+3min pause 80-90%
- Fredag: fri
- Lørdag: 1-1,5 times løbsforberedelse restitution inkl. 3x30sek.+ 10min pause 65-75%
- Søndag: 3 timer cykelløb

- Samlet træningstid, max. = 13,5 timer

EKSEMPEL Restitution & træning

Gældende for uger med enkelt cykelløb - **EKSEMPEL**

April - oktober: Konkurrenceperiode. <i>Weekender med cykelløb søndag</i>					
	Km	Tid (timer)	Specifikt træningsmål	Indhold	Intensitet
Mandag	(40)	1½	Restitutionstræning	Små gear	< 65 %
Tirsdag	60 km	2½	Hurtighed VO ₂ styrke	spurt / antritsøvelser 2 x (3-5 min) 90 % Styrke på bakker	Høj i øvelser Lav mellem øvelser
Onsdag	80-100	3 – 3½	Distancetræning	Jævn fart gerne kuperet terræn	70 - 75 %
Torsdag	70 - 80	2½ - 3	Distancetræning AT	2-mandsføringer 2-3 x 5 min (85 %)	70 %
Fredag				Klargør materiale	
Lørdag	80 - 100	2½ – 3	Parathed	Løbsforberedelse 1-2 x (3-5 min) 90 %	60 - 70 %
Søndag	100 - 120	3	Speed + udholdenhed	Cykelløb	?