

Allerød Cykel Klubs træningssessioner v. Output Cycling Denmark

Generelle overvejelser:

Det er altid svært at lave træning der passer til alle forhold og ryttere samt disses forudsætninger, mål og ønsker. Jeg har derfor konstrueret træning der bør kunne køres som en fællestrening på en for alle ryttere kendt rundstrækning. Alle træningsforslag er baseret på "Interval-træning", da studier viser at denne type træning giver alle typer ryttere de største forbedringer ift. brugt træningstid.

I de fleste af træningsforslagene bør selve interval-delen gennemføres *individuel*t for at opnå størst mulig personligt udbytte af træningen. Enkelte træningsøvelser er bedst afviklet i mindre hold (3-4 mand) og der bør lige bruges 5 minutter på at sammensætte disse bedst muligt ud fra kendskab til styrke, erfaring, kompetencer mv. Det bør aftales om der "samles op" efter hvert interval eller når alle intervaller er afsluttet. Alternativet kunne være at de ryttere der når længst i den aktive del vender rundt i recovery delen eller noget helt tredje, men det er VIGTIGT at have aftaler på plads for og forstået af alle ryttere.

Forudsætninger:

Alle nedenstående træningssessioner er baseret på at der er kørt en fælles eller individuel opvarmning af minimum 15 minutters varighed gerne mere. Dette kan fint være fællesrul ud til "ruten", men alle ryttere bør have haft "høj puls" i mindst et par minutter (fx bare gennem 3 x 1 minut med MEGET høj kadence) samt føle sig gennemvarme inden der påbegyndes intensiv intervaltræning. Alle sessioner vil kunne gennemføres på 1 ½ - 2 timer. Ligeledes er den tildelte rute til hver workout kun tænkt som et forslag til sikring en rimelig gennemførelse af øvelserne.

Systemet

Forskellige måder at "måle" og lave træningen på.

Jeg har i alle de foreslåede træningsøvelser lavet 3 forskellige udgaver så der burde være en måde der passer til alle rytteres udstyr og/eller deres måde at træne på.

"Pow" er til rytteren med "powermeter"/wattmåler der kender sin FTP (eller watt-zoner)

"HR" er til rytteren der bruger pulsmåler og kender sin max-puls og/eller sin LTHR (hvor LTHR = 0.85 x Maxpuls)

"RPE" er til rytteren der kører på "gefühl"/ RPE (Rate of Perceived Exertion) skala på 1-10, hvor tal angiver hvorledes indsats bør føles i starten af træningen/intervallet.

Table 1. Modified version of the 0-10 category-ratio rating of perceived exertion (RPE) scale used for this study.

| Rating | Descriptor |
|--------|-----------------|
| 0 | Rest |
| 1 | Very, very easy |
| 2 | Easy |
| 3 | Moderate |
| 4 | Somewhat hard |
| 5 | Hard |
| 6 | - |
| 7 | Very hard |
| 8 | - |
| 9 | - |
| 10 | Maximal |

Uvelse-ruten:

- A) **"Sweet Spot 6 x 8(3) min"**, formålet med Sweet Spot-træning er at forbedre den aerobe kapacitet og øge rytterens muskel udholdenhed. Samtidig er der mulighed for at forbedre evnen til at holde power i en længere periode i en aerodynamisk position. De første intervaller vil føles "for lette", men de sidste par stykker bør "bide lidt, ikke meget". Anbefalet kadence område er 85-95 rpm. Husk at lave aftale for "opsamling"

"Pow": Kør 6 x 8 min @ 88-94% FTP (øverste del af Zone 3) med 3 minutters recovery (Z1 <56% FTP) mellem hver. Kadence 85-95 rpm. Øv dig på at være så aerodynamisk som muligt over længere tid.

"HR": Kør 6 x 8 min @ 90-100% LTHR med 3 minutters recovery (<85% LTHR) mellem hver. Husk det tager pulsen nogle minutter at steady state. Kadence 85-95 rpm. Øv dig på at være så aerodynamisk som muligt over længere tid.

"RPE": Kør 6 x 8 min på RPE niveau 4-5 med 3 minutters recovery (RPE <2). Kadence 85-95 rpm. Øv dig på at være så aerodynamisk som muligt over længere tid.

- B) **"30 Minutters Power udbrud"** er designet for at simulere en løbssituation og vil udvikle rytterens evne til at komme sig efter hårde anstrengelser, MENS der stadig arbejdes med høj intensitet. En manglende evne til hurtigt at komme sig er ofte årsagen til at en rytter bliver droppet/smidt af i løb eller når tempoet i træningen stiger igen.

"Pow": I en gruppe på 4-6 ryttere kører hver rytter på skift en 30-45 sekunders føring @105-120 FTP mens de øvrige ligger på hjul/linje bag (på cirka 75-90% FTP). Når føring slutter vipper rytteren med albuen på den side hvor der skal afløses og falder selv hurtigt ned bagerst i rækken. Fortsæt "Power-udbrudet" i fulde 30 minutter.

"HR": "": I en gruppe på 4-6 ryttere kører hver rytter på skift en 30-45 sekunders føring @100-110% LTHR (nås mod slutningen ad føring), mens de øvrige ligger på hjul/linje bag @ 90-100% LTHR. Når føring slutter vipper rytteren med albuen på den side hvor der skal afløses og falder selv hurtigt ned bagerst i rækken. Fortsæt "Power-udbrudet" i fulde 30 minutter.

"RPE": I en gruppe på 4-6 ryttere kører hver rytter på skift en 30-45 sekunders føring på RPE niveau 6-7, mens de øvrige ligger på hjul/linje bag den førende på RPE niveau 4-5. Når føring slutter vipper rytteren med albuen på den side hvor der skal afløses og falder selv hurtigt ned bagerst i rækken. Fortsæt "Power-udbrudet" i fulde 30 minutter.

Karlebo-ruten:

- A) **“Attack and Stay Away”** er en løbsspecifik træningssession med længere perioder af ret højt intensitetsniveau. Der er ingen krav om at arbejde i specifikke træningszoner eller skulle nå en særlig puls, da alle ryttere vil komme ”i det røde felt” under udførelsen. Øvelsen gennemføres mest optimalt i smågrupper på 6-8 ryttere. Find sammen to og to. Et ”makkerpar” bør bestå af to ryttere med nogenlunde samme niveau.

”POW/HR/RPE”: Samlet gruppe kører almindeligt ”tur-tempo” og bagerste makkerpar ”angriber” og ”går i udbrud” sammen to mand. De tilbageværende ryttere i hovedfeltet fortsætter ”normalt” tempo og giver de to udbrydere minimum 30 sekunder til at opbygge et forspring. Så starter ”jagten”. Opgaven er for de to udbrydere at forblive væk og for ”hovedfeltet” at indhente udbryderne inden der samlet er gået 5 minutter fra udbruddets start (længere/kortere tid eller ”fast mållinje kan aftales). Der køres minimum 10 minutter i samlet flok i recovery/trille tempo inden næste ”makkerpar” skal i udbrud.

- B) **“VO2Max 6 x 3 minutter”** er noget af det hårdeste og mest effektive at træne for den enkelte rytter. Man kan med relativt hurtigt rykke sit loft for både hjertets maximale slagvolumen og øge effektiviteten og udnyttelsen af den maksimale iltoptagelse, hvis man med jævne mellemrum træner i og omkring VO2Max belastningsområdet. Kør disse 3 minutters indsatser INDIVIDUELT og undgå at ligge på hjul at tage læ bag hinanden. Forvent at det bliver overordentligt svært (og måske umuligt) at gennemføre alle seks intervaller. Det er helt ok, men det er vigtigt at der hviles mindst 3 minutter mellem hver, for at det anerobe energisystem er tilstrækkeligt ”renset” inden næste interval indledes.

”POW”: Kør 6 x 3 min @ 105-120% FTP med minimum 3 minutters recovery i Zone 1 (<56% FTP) imellem. Prøv at køre indsatsen så jævnt som muligt med en høj kadence, gerne 100+ rpm.

”HR”: Kør 6 x 3 min @ >106% LTHR med minimum 3 minutters recovery i Zone 1 (<68% LTHR) imellem. Vær opmærksom på at det tager pulsen minutter at nå steady state. Det er derfor ekstra vigtigt ikke at forcere starten, men prøve at køre hele intervallet så jævnt som muligt med en høj kadence, gerne 100+ rpm.

”RPE”: Kør 6 x 3 minutter på RPE niveau 6-7 med 3 minutters recovery imellem på RPE niveau <2. Prøv at køre indsatsen så jævnt som muligt med en høj kadence, gerne 100+ rpm.

Strø-ruten:

- A) **“Angrib bakkerne”** er en rimelig simpel træning som ikke desto mindre giver rigtigt fint udbytte på den muskulære opbygning og styrke i benene. Til træningen hører også at have fokus på den nødvendige teknik der skal bruges når man skal kunne ”forcere” på bakkerne, som det ofte gøres i løbssituationer. At have erfaring nok med dette, til at man føler sig kompetent når en bakke nærmer sig, er vigtigt for alle ”allround” ryttere såvel som for

bjergspecialisterne. Strø-runden køres 1-2 gange rundt i fælles flok i alm. tur-tempo. Teknik- og styrketræningen tilføjes ved at i hver gang der kommer en bakke (også små stigninger), alle skal ud af sadlen og "stå op i pedalerne". Hvis stigningsprocenten ikke er så høj, kan man med fordel skifte til et "tungt gear" og øve sig på at stå op mens man er nede i ombuk på styr. Sørg for ofte at skifte gear, så den stående kadence føles naturlig. Man kan "for sjov skyld" udvide træningen, ved at lave en aftale om en fiktiv/virtuel mållinje på toppen af én af bakkerne og så køre "frit cykelløb" fra opsamling på den før "målbakken" og til toppen/målstregen. "Hvem kommer først"? En runde mere?

"POW": Kør ruten i zone 2-3 @ 56-88% FTP. Hver gang det skal til at gå opad rejser man sig op/ud af sadlen, skifter gear og "angriber bakken". Kørs hele vejen op til toppen i zone 6-7 @ >120%. Der samles op på toppen (lige efter) og fortsættes sammen i Z 2-3 @ 76-88% FTP.

"HR": Kørs ruten i zone 2-3 @ 79%-90% LTHR. Hver gang det skal til at gå opad rejser man sig op/ud af sadlen, skifter gear og "angriber bakken". Kørs hele vejen op til toppen svarende til >106% LTHR. På korte intervaller når puls IKKE >106% medens du ER på bakken, måske efter bakken. Der samles op på toppen (lige efter) og der fortsættes sammen i Z2-3 @ 79-90% LTHR.

"RPE:" Kørs ruten på RPE niveau 2-4. Hver gang det skal til at gå opad rejser man sig op/ud af sadlen, skifter gear og "angriber bakken". Kørs hele vejen op til toppen på RPE niveau 6-7. Der samles op på toppen (lige efter) og fortsættes sammen på RPE niveau 2-4.

- B) "**Bakke-sprints**" er en træning der er meget givende både i forhold til Max-Power (træning af aktivering af hurtige muskelfibre) samt den kraft/"force" der muskulært ikke kun bruges til sprint/spurt, men også er nødvendig for at forbedre den muskulære udholdenhed. Den specifikke del af træningen (se nedenfor) kørs efter en hel runde på ruten. I det sydøstlige hjørne ligger BAKKEN som der sprintes op ad. Det er af yderste vigtighed at pauserne (recovery-delen af intervallerne) bliver overholdt, da de anaerobe energisystemer har brug for at blive "renset" og "genopfyldt" før der med udbytte kan arbejdes i så høje intensiteter igen. Ligeledes bør hjemturen fra ruten foregå med noget forhøjet kadence end rytteren "normalt" kører med for at "spule ben igennem".

"POW": Kørs ruten (1 runde) i normalt tur-tempo i zone 2-3 @ 76-88% FTP. Ved "bakken" sprintes der 3 gange "all-out" op *stående* fulgt af 3 gange "all-out" *siddende* med minimum 3 minutters recovery (tril lidt rundt neden for) imellem hver. Sørg for lav kadence og høj force når stående sprint og højere kadence når siddende. Kørs 15-20 minutter fælles i "tur-tempo", Zone 2 @ 56-75% FTP og gentag så de 3 + 3 "bakke-sprints". Hjemtur med høj (90+ kadence).

"HR": Kørs ruten (1 runde) i normalt tur-tempo i zone 2-3 @ 69-90% LTHR. Ved "bakken" sprintes der 3 gange "all-out" op *stående* fulgt af 3 gange "all-out" *siddende* med minimum 3 minutters recovery (tril lidt rundt neden for) imellem hver indsats. Sørg for lav kadence og høj force når stående sprint og højere kadence når siddende. Kørs 15-20 minutter fælles i "tur-

tempo", Zone 2 @56-75% LTHR og gentag så de 3 + 3 "bakke-sprints". Hjemtur med høj (90+ kadence).

"RPE": Kør ruten (1 runde) i normalt tur-tempo svarende til RPE niveau på 2-4. Ved "bakken" sprintes der 3 gange "all-out" op *stående* fulgt af 3 gange "all-out" *siddende* med minimum 3 minutters recovery (tril lidt rundt neden for) imellem hver indsats. Sørg for lav kadence og høj force når stående sprint og højere kadence når siddende. Kør 15-20 minutter fælles i "tur-tempo" svarende til RPE niveau 2-3 og gentag så de 3 + 3 "bakke-sprints". Hjemtur med høj (90+ kadence).

Flyvestation-ruten:

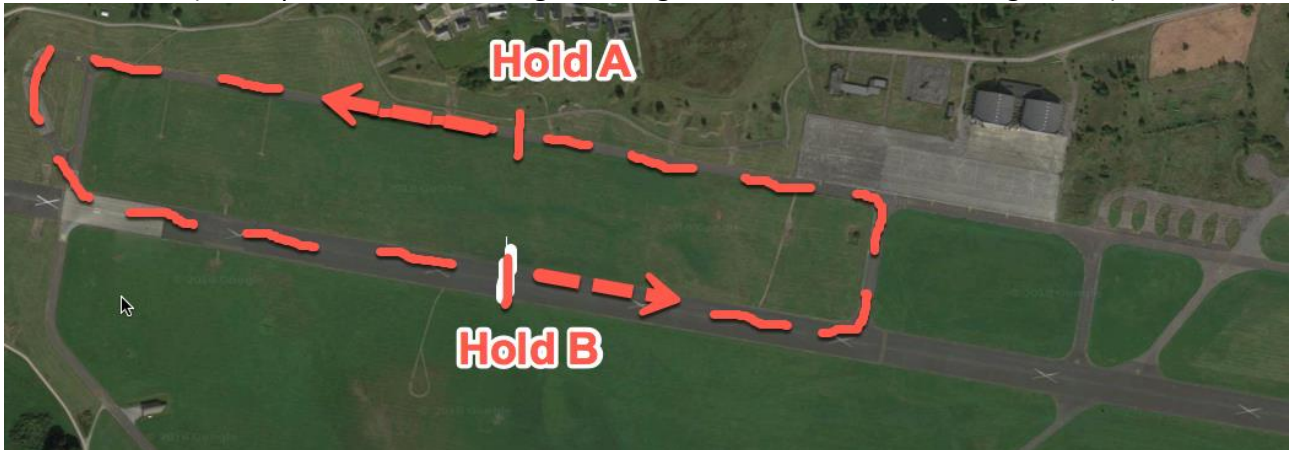
Flyvestation i Værløse egner sig, bl.a. grundet fraværet af biltrafik, rigtigt godt til nærmest alle typer intervaltræning. Fra den helt "milde" ende med lange Endurance indsatser af minimum 20-30 minutters varighed, til korte all-out superhårde sprinter på fx 8-12 sekunder. Det vil derfor være lidt omsonst hvis jeg kom med specifikke beskrivelser/forslag til afviklingen heraf.

Husk imidlertid, at hvis I over tid (uger/måneder) i base- og grundformsperioden, ønsker at indarbejde noget progression i den form/fitness, som kontinuerlig træning næsten altid vil give de fleste ryttere – så skal man "udvide tid" FØR man "øger intensitet". Så man kan fx gå fra "Tempo 3 x 10 min" over "Tempo 2 x 15 min" med samlet samme tid i zonen, men med en større "fatigue/trætheds" belastning, før man øger intensiteten til fx nogle Sweet Spot intervaller.

Nedenfor har jeg valgt at komme med 3 træningsforslag som egner sig godt til Flyvestationen og kan gennemføres uden hensyn til hr og watt, men er "sjov og spas" der presser alle deltager til at yde deres bedste.

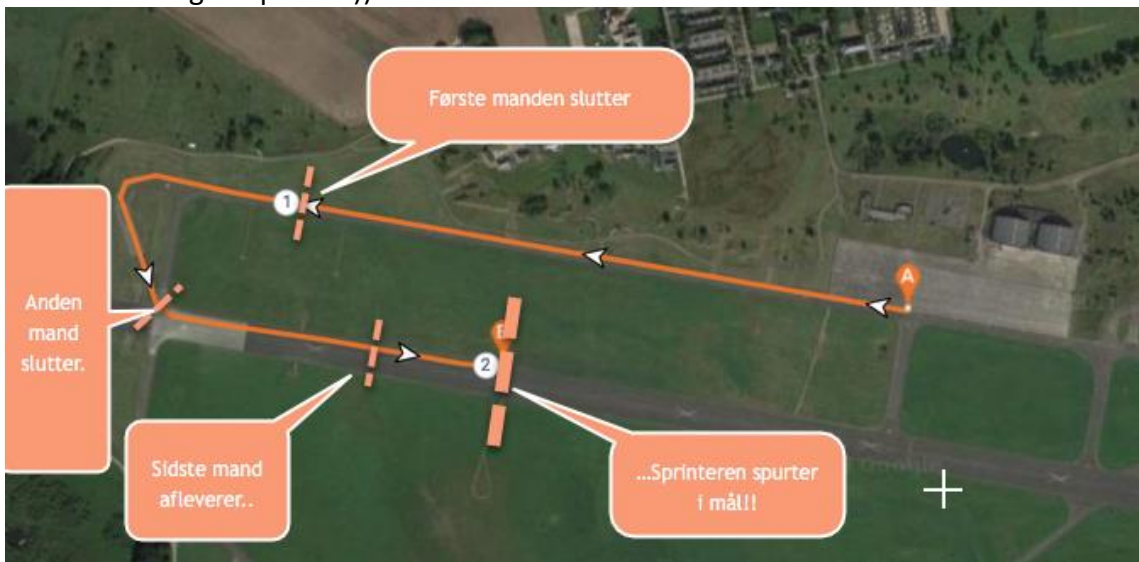
- 1) **Sprint-træning med makker:** Markér en ca. 100m bane op med 2 bidons/flasker som startlinje og 2 som målstreg. Lav også to "vendepunkter", et i hver ende. Flaske/kegle stilles 20 meter før start og ca. 40 meter efter mål. Find en træningsmakker som er cirka på samme niveau. Parvis trilles der langsomt frem til start hvorfra der accelereres/sprintes til målstregen. Ingen gearskifte under sprint. Ingen pludselige opbremsningen efter målgang. Tril af og vend rundt ved aftalt sted (evt. markeret med kegle/flaske/trøje). Kør langsomt tilbage og gør det igen...og igen..og igen. Sørg for fint flow så der passende afstand mellem par. Fortsæt 5-10 minutter, afhængig af antal par, men hver rytter skal mindst have lavet 8 sprinter. VIGTIGT: 1. runde øvelser (m. minimum 8 sprinter) afvikles på lille klinge og cirka midt på kransen. 2. runde Stor klinge midt på kransen og med lidt større fælles "tilløbsfart". 3. runde er stor klinge og næsten helt ude på kransen (så tungt som ens knæ giver lov til) og med pæn tilløbsfart på ca. 20 km/t. Alle runder med varighed på 5-10 minutter og gerne lige 5-10 minutters rul eller helt pause (snak?) i mellem hver.

- 2) **Bane Holdløb** (Køres på den kortest mulige rektangulære "runde" i den vestlige ende):



Start med at stille 2 "lige stærke" og så "retfærdige" hold som det tænkes muligt, så der er cirka samme "over-all" styrke på hvert. Er der meget stor styrkeforskel *indenfor* et hold aftales det inden konkurrence starter, hvor mange ryttere der "skal komme hjem/i mål" (ex- "Det er tredje mand der tæller"). Hold A og Hold B tager (start)opstilling overfor hinanden på hver sin side af "græsplænen" ved eller udfor noget som kan ses langt væk fra (et træ, et flag?) og er aftalt på forhånd med det andet hold. God idé at aftale "taktik" mv. På et givent signal køres der aftalt antal runder. Minimum 3 for at det er "sjovt" at holde øje med "de andres" passage/placering ved egen start/målstregs passage. En alternativ version er at man som træner udpeger en af de mindre stærke ryttere på holdene som "kaptajn" og opgaven er at holdet bringer kaptajnen før hjem end de andre får bragt deres kaptajn til mål. (Hvis der er mange ryttere (der skal helst ikke være mere end 6 mand på et hold) kan man måske lave 2 "semi finaler" fulgt af et "bronzeløb" og en "finale".

- 3) **Løbs leadout** (køres på samme rektangel som ovenstående, med markeringer flasker/kegle hvor det er angivet på foto)):



- 4) Lav så mange hold som muligt med 4 ryttere på. Holdene konkurrerer mod hinanden, som hvis det var afslutningen (de sidste 2 kilometer) i et rigtigt "Proløb". Holdene aftaler selv

hvilken rolle hver rytter har (gentag gerne så mange gange at alle får prøvet det hele). Start mand (1. mand) kører de første 1000m progressivt og trækker sit hold op i fart. Han skal være "færdig" ved den røde flamme. Så overtager 2. mand kører sig også helt ud på de næste 500m ved bare at øge, øge, øge. Tredjemand (leadoutmanden) kører ca. 300 meter "all-out" og afslutter sin tur i fuld sprint omtrentlig ved 200m til mål, hvor sprinteren (fjerde og sidste mand) afleveres til den direkte duel med de andre "fart-monstre". (se illustration for nærmere). Lav noget rotation i "holdopstillinger" og variere eventuelt ved at lave mål på den anden side (stadig samme vej rundt), så der prøves hhv. en medvinds- og en modvindsspurt til sidst. Hvis holddelingen ikke går op med 4 på hvert hold så lav enten 3 mandshold (find selv taktik) eller anbring nogle sprintere som "free-riders" uden hold der forsøger at lukrere på de andres leadout.

Output Cycling Denmark v. Dan Backhausen
Vigerslev Allé 254
2500 Valby
Tlf: 3141 5525
Mail: danback1969@gmail.com

www.outputcycling.com

<https://www.trainingpeaks.com/coach/outputcycling>

https://www.instagram.com/output_cycling/

<https://www.facebook.com/OutputCycling/>