

Vintertrening for syklister

Hvordan trener du for å stille optimalt forberedt til neste sykkel-sesong? Det er «mange veier som fører til Rom», og uansett hvilken av dem du velger, gjelder det å ha tro på det du gjør og være tålmodig. Her kommer noen gode råd med på veien.

Av Njål Engløk

Vi nordmenn er heldige, de fleste av oss jobber ikke mer enn at vi har tid og overskudd til å trene mye ved siden av andre hverdagslige plikter og sysler. I tillegg har vi mer penger enn de fleste andre, noe som gjør at vi kan reise mye og oppsøke treningsforhold etter ønske. Flere og flere av oss innretter livene våre slik at vi kan jobbe (litt) hjemmefra eller fra for eksempel et hotell på Gran Canaria i lengre perioder av gangen.

Denne kombinasjonen av stort overskudd, god råd og fleksibilitet i jobben gjør oss i stand til å trene mye om vi ønsker det. Kunsten blir derfor «å trene riktig» dersom vi har ambisjoner om forbedring av våre prestasjoner. Noen av oss trener utelukkende fordi vi vil oppleve velbehaget det medfører, uten tanke på forbedringene vi eventuelt kan oppnå ved mer bevisste valg av intensitet, treningsform eller varighet.

Denne artikkelen er ment på deg i den første gruppen, du som ønsker å forbedre dine prestasjoner. Og da særlig for deg som ønsker å bli bedre til å sykle neste år enn du var i år.

Jeg lovt i forrige nummer av Kondis at jeg skulle komme med forslag til praktisk gjennomføring av vintertreningen, og her følger et skjematisk opplegg for en ivrig sykkelmosjonist som vil være optimalt forberedt til «Giro della Toscana» i mai eller til L'Etape du Tour i juli.

Du trener seks dager i uken, og du «disponerer» ca. 12-14 timer til trening i tillegg til annen aktivitet som jobb, familie og venner. Da kan din uke se omtrent slik ut:

Mandag

Fri fra trening, evt. 45 minutter rolig sykling på rulle foran tv-skjermen, eller om været tillater det, til og fra jobb i rolig fart.

Tirsdag

Ukens hastighetstrening. Du bruker sykkelen til dette da det er viktig



Forberedt: Viljen til å vinne er lite verdt uten vilje til å forberede seg. I sykkelritt møter en utfordringer av mange slag, og er en godt trent, takles de fleste lettere. (Foto: Silja Svanstrøm Amundsen)

med spesifisitet for å få best effekt av denne treningsformen. Kjør oppvarming i 30 minutter. Deretter kjører du for eksempel 5 spurter opp til maksimal tråkkfrekvens med en varighet på ca. 25-30 sekunder. Pausene mellom hver spurt skal være så lange at du kommer ned til normal langkjøringspuls igjen og at du føler deg klar til å trække til for fullt igjen.

Om denne treningen foregår ute på landeveissykkel eller inne på rulle, er ikke det viktigste, det viktigste er gjennomføringen og at du vet hvorfor du gjennomfører denne treningen. Du skal bli en raskere syklist. Etter den femte spurten kan du legge inn styrketrakk, gjerne 3-5 drag på 5-8 minutter med høy belastning og lav frekvens (40-50 trakk per minutt). Pausene skal være gode – den tiden det tar å trille ned bakken igjen, er ofte perfekt til dette.

Deretter sykler du 20-30 minutter nedkjøring for så å bruke tid på uttøyning med særlig fokus på hamstring og hofteparti samt buk og korsrygg. Til sammen blir det i underkant av 2 timer trening denne dagen. Etter hvert som du øker kapasiteten, øker du antallet spurter, ikke varigheten. Ikke kutter du ned på pausene heller.

Onsdag

Ukens terskeltrening. Dette er trening som skal bedre din evne til å jobbe over tid med relativt høy intensitet. Typisk økt kan se sånn ut: 20 minutter oppvarming, 5 x 8 minutter på terskelnivå eller like under med 4 minutter aktiv pause mellom hvert drag. Deretter 20 minutter nedkjøring før du igjen tøyser godt ut med de samme fokus-

områder som tirsdag.

Denne treningen kan du gjøre på ski om det er dårlige sykkelforhold, eller i svømmehallen dersom du foretrekker det. Om du vil løpe, pass på at du har brukt god tid til tilvenningstrening før du løper så tøft som det denne intensiteten tilsier. Skaderisikoen ved løping er stor, og særlig for utøvere som ellers driver med sykling. I tillegg til de «mekaniske belastningene» løping utsetter oss for, kommer en ekstrarisiko i vintermånedene med glatte veier og dårlig lys.

Torsdag

Ukens første langkjøringsdag. Ideelt sett kjører du denne treningen på sykkel, enten du kan bruke racer, sykkelcross eller terrengsykkel. Dersom det ikke er forhold for sykling, går du på ski. Men pass på intensiteten om du velger skiene. De færreste har god nok styrke og teknikk på ski til å kunne gå så rolig som det vi ønsker å gjøre på denne treningen.

Intensiteten bør ikke være over 65-70 prosent av maksimal hjertefrekvens på flatene, og ikke over 75 prosent i motbakkene. Varigheten av treningen bør være minst 2,5 til 3 timer. Spis og drikk godt før, underveis og etter denne treningen. Husk uttøyning etter også denne økta.

Fredag

Aktiv restitusjonsdag. Sykle rolig på rulle 45 minutter foran TV-skjermen. Deretter minst 30 minutter bevegelsestrening med særlig fokus på de før nevnte områdene. Om du oppsøker en naprapat, vil du kunne få et utvalg øvelser som gjør vondt, men som helt sikkert hjelper deg med å oppøve bevegelsen.

«Alle» syklister vil få prestasjonsforbedring med større bevegelse i lårenes bakside, rumpe og hofteparti inkludert korsrygg.

Lørdag

Kombinasjonsdagen. Forsøk å få til en kombinasjon av øktene fra tirsdag og onsdag på lørdager. Du kutter litt ned på varigheten fra hver av disse dagene, til for eksempel 3 spurter og 3 terskeldrag før du tar 3 styrketrakkdrag (se over for gjennomføringen).

Husk gode pauser mellom spurtene og litt kortere pauser mellom terskeldragene og styrkedragene. Deretter god uttøyning igjen. Totalt 3 timer trening.

Søndag

Ukens andre langkjøringsdag. 3-4 timer langkjøring, enten på sykkel eller ski. Husk mat og drikk før, underveis og etterpå. Samt uttøyning til slutt. Dersom du kjenner for det, legg inn litt fartslek eller noen få spurter i motbakke. Hvis ikke du har lyst til dette, skal du ikke presse det inn i økten.

Dersom du vil legge inn styrketrening i ditt program i vinterperioden, foreslår jeg at det gjøres tirsdag og torsdag. Hardest på torsdag, da du har restitusjonsdag fredag. Husk at jo mer spesifikk du klarer å gjøre styrketreningen, jo bedre blir resultatet. Med spesifikk trening menes her etterligning av sykkel-/trakkbevegelsen.

I tillegg vil jeg foreslå «sirkeltrening» som har som mål å trene hele kroppen, og særlig kjernemuskulaturen i buk og rygg samt skuldre, nakke og triceps. Utholdende styrke er et begrep du kan lære deg, og det er målet med denne styrketreningen.

