

Sådan forbedrer du din cykeltræning

■ Udholdenhed & kondition

Hvor hårdt skal jeg træne? Hvor ofte skal jeg træne? Hvor langt skal jeg cykle? Hvor meget skal jeg restituere mellem hvert træningspas? Disse spørgsmål møder jeg ofte, og desværre findes der ikke et svar, der gælder for alle. Til gengæld findes der nogle generelle retningslinier, som alle cykelryttere – motionister såvel som konkurrenceryttere kan få glæde af at læse.

Denne artikel handler om, hvordan du får størst udbytte af timerne i sadlen på landevejene. Der forklares, hvordan du kan opbygge dit eget træningsprogram ved hjælp af pulsmåling, intervaltræning og forskellige træningsmetoder. Det kan derfor anbefales, at du læser artiklen "Få styr på pulstræningen", som giver en introduktion til, hvordan du beregner de forskellige arbejdsbelastninger.

Så meget skal du træne

Hvor hårdt, hvor ofte og hvor langt skal jeg træne? Det kan ikke besvares med et simpelt km-antal. For at svare må du tage udgangspunkt i din aktuelle form og den træningsballast, du har. Og generelle anbefalinger

om antal kilometer eller træningstimer pr. uge er i grunden meningsløse.

Hvis du eksempelvis har trillet 500 km på en uge, har du ikke opnået den samme træning, som hvis du har kørt 500 km, hvoraf de 150 km har været hård intervaltræning. Og et intensivt træningspas på 1 time kan sagtens give et større træningsudbytte end en lang trilletur på 3 timer. Dette skyldes træningsintensiteten.

Hvis du eksempelvis kører 5x5 min med maksimal hastighed (og dermed maksimal iltoptagelse) opnås der større træningseffekt end ved trilleturen, hvor træningsintensiteten svarer til omkring 50% af den maximale iltoptagelseshastighed. (Læs evt. om mere om *maksimal iltoptagelse* i "Aerob Træning 2", som du finder på maxim.dk)

Ovenstående er netop årsagen til, at du skal være påpasselig med at sammenligne din træningsvolumen med "generelle anbefalinger" eller andre udøvers træningsdagbøger. Men du kan naturligvis sagtens lade dig inspirere – blot du følger enkelte huskereglene.



Restitution

Hvor meget skal jeg restituere? Dette er heller ikke så enkelt at svare på, for restitutionsperioden efter et træningspas afhænger naturligvis af længden og især af intensiteten af den træning, du har udført. Desuden er der store individuelle forskelle på, hvad du spiser, hvor hurtigt du restituerer, og hvor meget træning, du kan tolerere. Dog kan du sige, at jo mere veltrænet du er, des mere træning kan du tåle, og des hurtigere kan du restituere.

Længden er ikke afgørende

For konkurrenceryttere vil en samlet træningsmængde på 400-600km pr. uge være passende – så længe at kvaliteten er i orden. De fleste udøvere cykler dog langt længere, men mange af disse kilometer har en meget lav træningsværdi. Det er dem, man også kalder for "alibi-kilometer" eller "placebo-kilometer" – de giver måske god samvittighed, men de har ingen egentlig træningsværdi.

Det er vigtigt at pointere, at det er det samlede antal kilometer pr. tid, der er relevant – ikke længden af den enkelte tur. Det er nemlig bedre at have et struktureret træningsprogram, hvor der er sammenhæng mellem



de enkelte træningspas, end at køre lange ture og have flere hviledage eller restitutionsture.

Det anbefales, at størstedelen af cykeltræningen foregår med en intensitet på 55-60% af den maximale iltoptagelse (hvilket svarer til ca. 60-65% pulsreserven – læs evt. mere om pulsreserven i artiklen "Få styr på pulstræningen" på maxim.dk).

Det vil sige, at du før og mellem intervallerne arbejder i denne zone, hvor musklerne har mulighed for at forberede sig til hårdere arbejde.

Pulsreserve

Pulsreserven beregnes ud fra maxpuls og hvilepuls.

$$\text{Pulsreserve} = (\text{Maxpuls} - \text{Hvilepuls})$$

Eksempel

A har en hvilepuls på 60 slag/min og en maxpuls på 200 slag/min. Hvis A skal træne ved 60% af pulsreserven, ser regnestykket således ud:

$$\text{Pulsreserve} = (200 \text{ slag/min} - 60 \text{ slag/min}) = 140 \text{ slag/min}$$

Træningspuls kan herefter beregnes:

$$\text{Træningspuls} = (\% \text{intensitet} \times \text{Pulsreserve}) + \text{Hvilepuls}$$

$$\text{Træningspuls} = (140 \text{ slag/min} \times 0,6) + 60 \text{ slag/min} = 144 \text{ slag/min}$$

De dage, hvor du intervaltræner, må du ikke køre specielt hårdt, før intervallerne er kørt. Det er nemlig vigtigt, at du har overskud til at give



den fuld gas i intervallerne – det skal altså være højintensitetsstræning.

De højintensive intervaller (træningspuls på ca. 90-95%) bør fylde ca. 1½-2 timer hver uge fordelt over 3 dage.

De dage, hvor du ikke træner højintensivt, kan du med fordel indlægge intervaller, der træner udholdenheden (ca. 80% træningsintensitet) – og disse intervaller kan vare mellem 15-60 min). Det vil sige på lette træningsdage kan du nøjes med 15 min i et interval, hvorimod du på hårde træningspas kan indlægge op til 3 serier, der sammenlagt giver 1 time. Sammenlagt vil det være en god ide at få 2-3 timer/ uge med udholdenhedsintervaller.

Udholdenhedsstræning kan udføres på forskellige måder. Den type, der er beskrevet her, sikrer, at du får den nødvendige intensitet på "mellemdagene", uden at de bliver for hårde. Det medfører, du kan nå at restituere til næste dag, hvor der skal køres intensive intervaller.

Husk de anaerobe intervaller

Udover konditionstræningen, som nu er beskrevet, bør du også have en dag om ugen, hvor der køres anaerobe intervaller. Det kan eksempelvis være bakkespurter a 45 sekunder med maksimal hastighed – og dermed maksimal intensitet – der gentages 4-5 gange med minimum 5 minutters aktiv pause imellem. Det er vigtigt, at pauserne er lange nok til, at den næste spurt køres med høj kvalitet.

Denne hårde form for anaerob interval træning kræver restitutionstid, hvorfor de bør placeres på de hårde træningsdage. De skal ligge så tidligt på turen, at du er frisk til at køre dem – gerne efter de aerobe intervaller, da man ofte ikke har ressourcer til at gennemføre kvalitetstræning efter bakkespurterne.

Hvad hvis man ikke har tid til at træne hver dag?

Ovenstående retningslinier i forhold til træningsvolumen er naturligvis tidskrævende. Du kan dog sagtens træne både seriøst og opnå et stort udbytte, selvom

Fartleg

Fartleg er en træningsmetode, hvor du selv bestemmer farten i din træning. Til forskel for almindelig intervaltræning, hvor både intervallængde, pauselængde og intensitet er fastlagt, kan du under fartleg bruge humør, din oplagthed og ruten til at bestemme disse variabler. Det betyder, du får en større variation i din hårde træning. Desuden føler mange, at tiden går hurtigere, ved denne form for træning.

Fartleg kan udføres på mange forskellige måder, og du har mulighed for at udnytte terrænet. Cykler du i bakket terræn, kan du vælge at spurte op af bakker og trille nedad. Du kan også køre i forskellige tempi mellem skilte eller træer.

Hvis I er flere, der træner sammen, kan I også skiftes til at bestemme farten. Det er kun din fantasi, der sætter grænsen for træningens udformning.

Du kan både træne spurter, antrit og udholdenhed på denne måde – du bestemmer jo netop selv, hvor lange intervallerne er og med hvilken intensitet, der skal trænes.





du kun har tre dage til rådighed om ugen – de skal blot være effektive. Derfor skal du skære de ”lette” dage og ”mellemdagene” væk og have kvalitet i alle tre træningspas.

Eksempelvis kan du køre to strukturerede dage af 2-3 timer med intervaller, der sammenlagt giver 30 min højintensitetstræning (90-95% træningspuls) og 30 min udholdenhedstræning (ca. 80% træningspuls). Den sidste dag kan du så tage en længere tur, hvor du eksempelvis kører fartleg (se boksen på forrige side), for på den måde at træne højintensitetstræning kombineret med små og længere ryk, hvor den maksimale hastighed trænes. Bakkespurte og skiltekørsel er en veloplagt træningsform – dog er den en smule ustruktureret.

Konklusion

Det ideelle træningsprogram, der passer til alle, findes altså ikke. Du bliver nødt til selv at mærke efter,

hvordan din træning skal tilrettelægges.

Når du planlægger træningen, skal du altså være opmærksom på følgende:

- Samlet træningsvolumen
- Intensitet
- Intervallernes længde og intensitet
- Både aerob og anaerob træning
- Den tid, du har til rådighed

Der findes naturligvis mange forskellige variationsmuligheder, men med disse tommelfingerregler har du en skitse for, hvordan et træningsprogram kan struktureres – alt efter ambitionsniveau, tid og lyst.

Træningseksempler

Her kan du se en måde at opbygge programmet på. Programmerne er til udøvere, der er vant til landevejscykling og derfor har en god grundform. Husk op- og nedvarmningen samt at have en intensitet på 55-60% mellem intervallerne

Træningseksempel: Træning hver dag

Mandag: 3x20min udholdenhed interval

Tirsdag: 30min højintensitet + 4 bakkespurte a 40 sek

Onsdag: 15min udholdenhed + 6 x antrit (6 sek arbejde og 2 min aktiv pause)

Torsdag: 30min højintensitet

Fredag: 3x20min udholdenhed + 8 x antrit (6 sek arbejde og 3 min aktiv pause)

Lørdag: 45min højintensitet

Søndag: Rulledag 60-90min



Træningseksempel: Træning 3 dage/uge

Mandag: 2-3 timer med intervaller der sammenlagt giver: 30min Højintensitet + 30 min udholdenhed

Tirsdag: Fri

Onsdag: 2-3 timer med intervaller der sammenlagt giver: 30min Højintensitet + 30 min udholdenhed

Torsdag: Fri

Fredag: Fri

Lørdag: Op til 4 timer: 45min Kombination af højintensitet + fart leg

Søndag: Fri

Træningseksempel: Træning 5 dage/uge

Mandag: 2 timer med intervaller der sammenlagt giver: 45min Højintensitet

Tirsdag: Fri

Onsdag: 2 timer: 3x20min udholdenhed + 8 x antrit (6sek arbejde og 3min aktiv pause)

Torsdag: 1½-2 timer med intervaller der sammenlagt giver: 40min Højintensitet

Fredag: Fri

Lørdag: 1½ time: 3x20min udholdenhed + 6 x antrit (8sek arbejde og 2min pause)

Søndag: Op til 4 timer: 45min Kombination af højintensitet + fart leg

Referencer

Callesen, H.: Typer af cykeltræning. <http://www.cybercycling.dk/cykeltips/artikelvisning.asp?dismode=article&artid=26>

Laursen, P. & Jenkins, D. (2002): The Scientific Basis for High-Intensity Interval Training: Optimising Training Programmes and Maximising Performance in Highly Trained Endurance Athletes. I: Sports Medicine, 32.

Michalsik, L. & Bangsbo, J. (2002): Aerob og anerob træning. Danmarks Idræts-Forbund.

Nybo, L. (2007): Den rette træningsopskrift? I: Cykelmagasinet, nr. 14 årgang 2007.

Stepto, N. K. (1999). Effects of different interval-training programs on cycling time-trial performance. I: Medicine and Science in Sports and Exercise, May, 31.

