

Cykeltræning og træningsplanlægning

Forfatter: Lars Nybo, Copyright © 2008

DET LANGE SEJE TRÆK

December måneds centrale spørgsmål for den seriøse cykelrytter er: HVORDAN BLIVER JEG LIDT STÆRKERE TIL NÆSTE ÅR END JEG HAR VÆRET I DEN FORGANGNE SÆSON ? Du er sikkert (forhåbentlig) allerede så småt begyndt at forberede dig til den kommende sæson, men har du egentlig overvejet, hvordan du vil tilrettelægge din træning frem til sæsonstarten – specielt om der er noget som skal ændres i forhold til sidste år. Langt de fleste cykelryttere har en forestilling om, at her om vinteren gælder det blot om at få kilometer i benene, og deres træning består (lige som alle de foregående år) af lange ture i et adstadigt tempo. For nogle ryttere er dette måske okay træning de første 1-2 måneder, men derefter bør man begynde at variere sin træning, således at man får trænet flere og flere af de fysiologiske parametre, man får brug for, når raceren atter skal ud i forårssolen. De følgende linier indeholder nogle simple retningslinier for de ting som man bør tage hensyn til i sin forberedelsesperiode.

Det lange seje træk er valgt som overskrift, da en af de vigtigste forudsætninger for, at man kan forbedre sig fra sæson til sæson er, at man har kontinuitet i sin træning. Denne kontinuitet er vigtig på ugebasis, hvor man godt kan have en forholdsvis let uge (restitutionsuge) en gang i mellem, men hvor en stabil træningsindsats i de øvrige uger giver det bedste resultat. Men kontinuitet er også enormt vigtig fra sæson til sæson. Det er selvfølgelig naturligt og helt OK, at man har et formdyk når sæsonen slutter. Men man behøver bestemt ikke at være fuldstændig inaktiv i flere måneder og derved få et virkeligt lavt udgangsniveau når næste sæsons forberedelser går i gang. Det er en skrøne at kroppen har brug for at "få formen helt i bund". Det er tværtimod et kæmpe handicap, hvis man hvert år skal starte stort set fra scratch. Træning er et stress for kroppen, og hvis vi stresser vores system for hårdt kan immunforsvaret ikke følge med. Dette vil i værste fald betyde en svækkelse af vores immunforsvar med forkølelse, influenza o.l. tilføjelse, mens træthed og manglende formfremgang kan være mildere symptomer på at kroppen er for hårdt belastet til at kunne adaptere til det træningsstress som den udsættes for. Ved langsomt at tilvænne kroppen til en stadig stigende træningsbelastning kan man derimod nå op på betydelige træningsmængder og stadigvæk have overskud til at forbedre formen. Det gælder derfor om at have en langsom progression i sin form-opbygning, og hvis man starter fra nul, ja så er der alt andet lige længere til toppen. At forbedre sin form år efter år kan sammenlignes med at bestige Mt. Everest. Man starter i basecamp (ca. 5000 meters højde) og lægger gradvist sine lejre højere og højere op. Når man har lagt en lejr i fx 7000 meters højde går man ned til basecamp og hviler nogle dage, derefter op til 7000 m inden man igen går lidt højere op, ned i basecamp inden det atter går op igen osv. Men man rejser jo ikke helt hjem til København, og det er heller ikke muligt at bestige toppen direkte fra basecamp. På samme måde bør en cykelrytter om vinteren holde et rimeligt (basalt) formniveau, som gør det muligt år efter år at blive en lille smule bedre. Nystartede ryttere eller ryttere som holder fuldstændig pause efter sæsonens ophør vil selvfølgelig opleve en relativ hurtig fremgang når de

påbegynder/genoptager træningen (analogt er det også relativt nemt for enhver "lowlander" at tage flyveren til Nepal og komme op i 4-5000 meters højde, men derfra kræves der en mere vedholdende og seriøs indsats for at komme videre op mod toppen). Når man har trænet i mange år, må man acceptere at fremgangen fra sæson til sæson bliver mindre og mindre, ligesom bjergbestigeren må acceptere, at han kun kan bevæge sig meget langsomt, når han nærmer sig Mt. Everests top.

Hvordan skal der trænes ?

Vinteren er en af de perioder hvor man virkelig har mulighed for at tilrettelægge et længerevarende træningsforløb, da man ikke er bundet af at skulle være konkurrenceklar hver weekend, og det er derfor i denne tid, man har mulighed for at arbejde med ens svage sider. Har man f.eks. brug for mere muskelstyrke er det nu man bør påbegynde sit styrketræningsprogram. Vil man øge sin træningsmængde i den kommende sæson er det nu grunden for dette skal lægges. Ja selv sådan noget som vægttab bør finde sted udenfor selve sæsonen. Det er derfor klogt at sætte sig ned og finde ud af hvad det er man bør arbejde med, hvor man skal sætte ind og ikke mindst hvordan det skal gribes an. Nedenfor kan man finde lidt inspiration til overvejelser om den kommende tids træning.

Vægttræning: De primære effekter af vægt-/styrketræning i forhold til cykling er, at man hvis træningen udføres korrekt (se nedenfor) kan forbedre sin evne til kraftudvikling over kort tid (2-20 sek) samt at styrketræning har en profylaktisk (skadesforebyggende) effekt. Det er desuden muligt (men ikke videnskabeligt bevist) at cykeløkonomien kan forbedres via styrketræning. VÆLG VÆGTTRÆNING hvis du vurderer at din evne til kraftudvikling over kort tid er begrænset af en lav muskelstyrke.

Styrketræningen bør påbegyndes umiddelbart efter sæsonens ophør, så man har længst mulig tid til at bygge muskelstyrke op inden næste sæson. Den første måned bruges primært på at tilvænne kroppen til styrketræningen (igen et nyt stressmoment for kroppen, som kræver langsom tilvænnning). Dette gøres ved at gennemføre sit styrketræningsprogram (primært træning af ballemuskulaturen, lårets for- og bagside samt læggen, men også mave og rygøvelser anbefales) med 3 sæt af 10-15 gentagelser for hver øvelse (belastningen øges i takt med at man bliver stærkere). Efter denne tilvænningsperiode begynder man langsomt at gå over til endnu tungere vægt og færre gentagelser. Vægten løftes så hurtigt som muligt – det er klart at når vægten er meget tung bliver bevægelsen ikke særlig hurtig, men prøv at tænke på at der skal løftes så eksplosivt som muligt. For at styrketræningen skal have optimal effekt er det dog nødvendigt, at man overfører styrken til selve cykelsituationen – f. eks. via sprint/hurtighedstræning på cyklen, som trænes via korte (6-10 sek.) maksimale intervaller. Hvis man ikke implementerer styrketræningen til øvelser på cyklen, vil man ikke få optimalt udbytte af at styrketræne.

PROTEIN INDTAGELSE (se også artikel under Kend din kost): Når du både cykel- og styrketræner har du et øget proteinbehov. Decideret kosttilskud er ikke nødvendigt, men sørg for at du via din daglige kost får 1,5-2 gram protein pr. kg. kropsvægt (vælg magre kødprodukter, fisk, lette mælkprodukter og lign.). Fordel proteinindtagelsen jævnt over dagen og sørg specielt for at få protein (+ kulhydrat) umiddelbart efter styrketræningen.

Muskulær udholdenhed: Man behøver ikke nødvendigvis at køre lange ture på flere hundrede

kilometer hver weekend for at blive mere udholdende. Det vigtigste er den samlede træningsmængde set over hele ugen, samt at man holder en god intensitet (niveau på 70-80% af maxpuls) i sin træning. Meget af den traditionelle vintertræning rammer meget godt indenfor ovenstående, men en faldgruppe for mange klubbers vintertræning er, at intensiteten for dem der sidder på hjul er alt for lav. Hvis det kun er når man har sin føring, at man intensitetsmæssigt ligger korrekt, så har man alt for meget spildtid. Kør derfor i mindre grupper eller indfør kortere og mere intensive føringer. Ture på mountainbike i skoven er også en udmærket træningsform, som desuden vil give variation i træningsintensiteten og derfor ramme et bredere spektrum af de parametre man har brug for at få trænet.

Maksimal iltoptagelse bør også trænes om vinteren: Specielt ryttere som føler at topfart over perioder af 3-10 min er deres væsentligste mangel bør have forholdsvis mange intensive træningspas - også om vinteren. Indendørs cykling (SPINNING, turbostræning) er her i den kolde tid en god mulighed for at lave den form for træning. Del træningen op i intervaller og kør f. eks 5-6 intervaller af 3-6 min varighed, med 1-3 min pause/let rul mellem hvert interval. Intensiteten skal være høj og pulsen bør være 90-100 % af max, pauserne afpasses så man får pulsen ned på 120-130 slag/min inden næste interval. Kortere intervaller (30 sek-2 min) bør først trænes umiddelbart op til sæsonstart, da den anaerobe arbejdskapacitet (som denne form for træning sigter mod at forbedre) relativt hurtigt kan trænes op.

Vægttab: Hvis du ønsker at tabe dig, bør du først gøre dig nogle overvejelser om hvor relevant dette er for dig som cykelrytter. Måling af fedtprocent, BMI med mere kan også bruges som retningslinier for at vurdere om et vægttab eventuelt vil være relevant for dig i forhold til din præstationsevne på cyklen. Der har gennem de seneste år været utrolig meget fokus på at cykelryttere skal tabe sig, men vigtigheden af denne parameter skal heller ikke overvurderes. Det er klart at en stor rytter alt andet lige skal lave mere arbejde for at flytte sin vægt en given afstand, men det er først når det går opad, at vægten virkelig spiller en stor rolle (på flad vej er luftmodstand/aerodynamik langt vigtigere faktorer). I Danmark har vi ingen bjerge, og en fedtprocent på 5 (som typisk ses for de skrappe bjergryttere) er bestemt ikke nødvendig for at få succes som cykelrytter i de hjemlige cykelløb. En meget lav fedtprocent kan endvidere sænke modstandskraften overfor forkølelse og andre småsygdomme. På den anden side er det selvfølgelig heller ikke hensigtsmæssigt at slæbe rundt på alt for mange unødige kilo, og et realistisk mål for en licensrytter bør være en fedtprocent på 8-12 %. Hvis man ud fra grundige overvejelser stadig ønsker at tabe sig bør man tage hensyn til følgende: Sæt et REALISTISK MÅL for den samlede vægtreduktion og TAB HØJST ½ KILO OM UGEN: For hurtige vægttab er forbundet med svækket immunforsvar, tab af muskelmasse, fare for vitaminmangel, træthed og kraftig reduktion i evnen til at gennemføre en ordentlig træning. Man skal desuden være opmærksom på at samtidig styrketræning og vægtreduktion kan være uforlignelige størrelser.

PROTEININDTAGELSE: Sørg for stadig at få en daglig proteinindtagelse på 1½ gram/kg legemsvægt. Når man er i energiunderskud vil der blive tæret på alle kroppens energilagere, og hvis man samtidigt er i proteinunderskud vil der i høj grad blive nedbrudt muskelmasse. Tab af muskelmasse kan måske ikke helt undgås, men ved at opretholde en fornuftig proteinindtagelse kan man i høj grad modvirke dette.

FEDTINDTAGELSE: Selvfølgelig skal man skære ned på sin fedtindtagelse under en slankekur,

men en af de faldgrupper som mange falder i er, at de fuldstændig skærer fedtet væk fra deres kost. Fedtindtagelse er nødvendig både i en normal "cykelrytterkost" – også selv om man vil tabe sig. Vi har brug for essentielle fedtstoffer for at kunne opbygge **enzym**er, hormoner, muskelmembraner mm. Visse vitaminer er desuden fedtopløselige og kan kun optages, hvis kosten indeholder en vis mængde fedt. Sidst men ikke mindst får man en bedre mæthedsfølelse hvis maden indeholder fedtstoffer. Hold derfor fedtindtagelsen på et niveau så den udgør ca. 20% af den samlede energiindtagelse, og prøv gerne at få en stor del af fedtindtagelsen i form af umættede fedtsyrer (f.eks. fed fisk, nødder, olivenolie og lign.).

KULHYDRATINDTAGELSE er nødvendigt i forhold til at få fyldt sine depoter op, og selvom man er på kur er det stadig vigtigt, at man indtager kulhydrat umiddelbart efter de lange træningspas. Det kan dog være en god ide at skære ned på indtagelsen af simple sukkerstoffer og i stedet satse på komplekse kulhydrater (som findes i groft brød, ris, pasta, kartofler o.l. fødevarer), da disse giver en længere mæthedsfølelse og et mere stabilt blodsukterniveau. Skær f.eks. ned på sukkerindtagelsen under træning (kun nødvendig på de lange ture), samt indtagelsen af slik og lignende søde sager. Omkostningen kan være at man i periode med vægttab må gå på kompromis med optimal fyldning af **glykogen**lagrene, men netop i vinterperioden, hvor man har færre intensive træningspas end i selve sæsonen, er dette ikke så hæmmende for ens træningsevne.

Indtagelse af **VITAMINER** sikres bedst gennem varieret og sund kost, men supplerings via en ganske almindelig vitaminpille kan være en god ide i vinterhalvåret - specielt hvis man er inde i en periode, hvor man ønsker at være i energiunderskud. Al anden kostsupplerings end en almindelig vitaminpille er overflødig, hvis man ellers sørger for at variere sin kostindtagelse.

Overordnet planlægning Det kan være en god ide at dele vintertræningen op i flere perioder. Her et eksempel med 3 perioder.

1. **Forberedelsesperiode (4-6 uger):** Fokus på at tilvænne kroppen til en træningsmængde på 10-20 timer om ugen (afhængigt af niveau og træningstid til rådighed øges træningsmængden langsom gennem perioden til man når det ønskede timetal per uge). Opstart med vægttræning og cykeltræning med mange timer i niveau 2 (se definition tidligere).

2. **Forberedelsesperiode:** Træningsmængden vedligeholdes, men intensiteten på udvalgte træningspas øges (f.eks. på de indendørs træningspas), og vægttræningen målrettes som beskrevet i tidligere afsnit. Denne periode udgør den største del af vinteren, og man bør have en langsom men god progression gennem hele perioden.

3. **Forberedelsesperiode (sidste 4-6 uger op mod sæsonen):** Træningen specialiseres og målrettes, således at der køres flere intensive pas (såvel intensive **aerobe** intervaller som spurter og korte **anaerobe** intervaller). Disse pas lægges i større og større grad på landevejen og meget gerne på racercyklen. Vægttræningen kan ideelt set fortsættes gennem hele perioden (og i princippet også gennem sæsonen), men efterhånden som man tilbringer mere og mere tid på landevejen med intensiv træning, vil det for de fleste være svært at restituere til både at gennemføre vægt- og cykeltræning på et ordentligt niveau.

Cykeltræningen er her den vigtigste og tiden i styrketræningslokalet reduceres. I stedet laves

der stigende grad af spurttræning samt funktionel styrketræning på cyklen. Muskelstyrke kan derved vedligeholdes og implementeres til selve cykelarbejdet. Træningslejligheder lægges også i denne periode, og bør ideelt set ligge således at der efter træningslejligheden er 1-2 uger inden selve sæsonstarten.

Ovenstående er ment som inspiration til overvejelser om den kommende tids træning. En almengyldig køreplan for hvordan man bør sammensætte sine sæsonforberedelser findes ikke, og du er nødt til at tage udgangspunkt i dig selv og skræddersy en plan der passer til lige netop dine behov og svagheder. God fornøjelse med træningen, og husk at struktureret træning ikke behøver være fuldstændigt skemalagt og kedeligt. Det kan faktisk godt lade sig gøre at lave en træning som både er spændende og velovervejet.