



Läs hela Aktivitus träningsguide på cykla.se

”Njut och genomför. Dagen kommer att kännas för alla. Det kan vi lova!”

AKTIVITUS STORA TRÄNINGSGUIDE inför Vätternrundans lopp

Först och främst! Är syftet med din träning välmående och hälsa så kan aktivitet och träning bedrivas tämligen kravlöst.

Bara du rör på dig! Ett bra måtto är någon form av rörelse varje dag. Cykla och njut!

Alla kan hitta sitt lopp bland Vätternrundans lopp. Oavsett vilket lopp just du väljer kommer alla att vara en rejäl utmaning. Vägen dit kanske är den viktigaste för dig. En bra anledning till aktivitet, rörelse och träning!

Känner du att du vill förbereda dig så bra du kan inför Vätternrundans lopp eller bli så bra på att cykla som möjligt med nedlagd träningstid? Ja, då är det bra att tänka till på hur du lägger upp in träning.

Tillhör du den senare kategorin – att du vill bli bättre på att cykla med den träningstid du lägger – är denna grundläggande träningsguide till för dig. För den intresserade och överintresserade finns fortsättningen på Cykla.se.

» DIN TRÄNING INFÖR VÄTTERNRUNDAN

Att ge ett generellt träningsprogram rakt av, exempelvis ”följ detta program för att cykla Vätternrundan under 10 timmar” blir sällan bra för någon.

När du lägger upp och planerar din träning måste du utgå ifrån hur träningsvan du är. Det vill säga hur mycket och på vilken intensitet du är van att träna?

» VAR STÅR DU IDAG?

Cyklingen har verkligen sina fördelar. Jämfört med många andra träningsformer, exempelvis löpning, är cykling väldigt skonsamt och har en låg skade-

risk – förutsatt att man inte kraschar. En otränad och cykelovan person kan på relativt kort tid träna både mycket och hårt på cykel, tämligen ”riskfritt” ur ett skadeperspektiv. Samtidigt går det inte att öka den totala träningsbelastningen för drastiskt.

Så utgå ifrån var du verkligen befinner dig i dag och sätt en rimlig ambitionsnivå efter det.

» VILKET ÄR DITT MÅL?

Det är lätt att glömma att det är en enorm bedrift att ”bara” genomföra Vätternrundan. Började du att cykelträna i år eller kör Vätternrundan för första gången så rekommenderar vi verkligen att ta en lugn tur. Njut och genomför. Dagen kommer att kännas för alla. Det kan vi lova!

Vill du köra Vätternrundan på en viss tid? Absolut, men lägg dig på en realistisk ambitionsnivå.

Glöm inte att prestationen inte är linjär med tidsmålet. Har du cyklat på 10 timmar och vill köra under 9 i år är ”prestationsshoppet” avsevärt större än att gå från 11 till 10 timmar. Prestationsökningen blir sedan enormt mycket högre för att nå under 8 timmar. För att inte tala om 7 timmar.

Kravet på fart, prestation och därmed träning och förberedelser fördubblas i princip för varje timmesgräns. Tänkvärt, innan du sätter ditt mål efter vad dina kollegor pratar om i fikarummet ...

» HUR SKA JAG DÅ TRÄNA?

Vid konditionsträning – ihållande fysiskt krävande arbete under en längre tid – förbättras det aeroba energisystemet. Det vill säga kroppens förmåga att ta upp syre från luften och genom olika processer transportera syret till den muskulatur som ska utföra arbetet.

På ”central nivå” tränas lungornas och hjärtats förmåga att syresätta blodet och pumpa ut syresatt blod

i kroppen. De centrala faktorerna blir bättre oavsett vilken aktivitet du gör. Tränar du exempelvis löpning eller simning, kommer du att ta med den centrala kapaciteten till cykling.

Träningseffekterna av ihållande belastning på ’lokal nivå’ innebär att muskulaturen blir effektivare att skapa rörelseenergi med syresatt aerob process. Anpassningen sker på muskelfibernivå där den enskilda muskelcellen blir bättre syresatt och effektivare att producera rörelseenergi. Den lokala anpassningen behöver därmed vara grenspecifik. Om du vill bli bra på att just cykla så behöver du alltså träna cykling.

» TRÄNINGSEFFEKTER OCH TRÄNINGSENTENSITETER

För att beskriva träningsintensiteter och dess olika träningseffekter, sker det i regel alltid generaliserat och kategoriskt. Träningseffekt är inte strikt kategorisk efter intensitetszonerna.

En helt otränad person kommer att förbättra sin muskulatur och syreupptag genom att bara börja ta dagliga promenader. En normal motionär som tränar för husbehovet får förbättrat syreupptag även av låg- och medelintensiv träning.

Samtidigt, ju bättre tränad man är desto högre precision krävs i träningen för att utvecklas ytterligare. Exempelvis kommer en extremt vältränad cyklist att tappa i syreupptag om personen bara kör lågintensiv träning under en längre period. På samma sätt som samma person sannolikt kommer att tappa i uthållighet om personen bara kör kortare högintensiva pass under en längre tid.

TRÄNINGSENTENSITETER UTGÅR ifrån de energi-processer som sker i kroppen för att skapa rörelseenergi. Det finns många olika intensitets- och träningsskalor. Exempelvis zonindelning 1–5, som de flesta träningsklockor går efter, eller skidåkarskalan AI – AIII+, med flera.

Men skalorna är egentligen exakt samma, bara olika indelningar och benämningar. Skalorna utgår ifrån vil-

ken energiprocess som används för att skapa rörelseenergi på en viss belastningsnivå.

Fysiologiska tester är i dag väldigt tillgängliga för alla. Innan tillgängligheten var hög, och det endast var eliten förunnat, har statistiska modeller för intensitetszoner tagits fram.

VANLIGAST OCH ENKLAST är pulszonindelning efter maxpuls som ges i jämna zoner – 90, 80, 70 procent och så vidare – utifrån maxpuls. Dessa zoner är inte ens statistiskt förankrade utan används för att de är enkla och jämna procentsatser.

Bättre statistiska indelningar finns utifrån exempelvis ’FTP-test’. Dessa zonindelningar har en statistiskt bra grund. Men, avvikelserna i zonindelningen är individuellt mycket stora, där många enskilda individer avviker rejält.

» EN PERSON MED BRA KONDITION

och syreupptag men som inte är specifikt cykeltränad, exempelvis en löpare, kommer att klara av att göra ett imponerande FTP-test på cykel.

Men då löparen inte är cykelanpassad kommer sannolikt ”statistisk wattzonindelning” bli för hög och löparen kommer att underprestera i längre ihållande cykling.

Samtidigt kan en cyklist göra tämligen mediokra FTP-tester men vara väldigt uthållig, kunna ligga högre än de statistiska wattzonerna och verkligen prestera bättre på längre distanser.

Erfarenhet, testpass och inte minst tröskeltest med laktatmätning ger dig dina individuella puls- och wattzoner. ■

TEXT: MATTIAS LUNDQVIST, GRUNDARE, TEST- OCH UTVECKLINGSCHEF PÅ AKTIVITUS.

FOTO: VALENTIN BAAT, MARKUS HOLM, AKTIVITUS