

Jakten på den rätta träningen

De sista mountainbiketävlingarna står för dörren och det är snart dags att stänga träningsdagboken för vila. Men när det börjar klia i benen är det dags att ta tag i vinterträningen. Istället för att bara hoppa upp på cykeln och köra på har vår reporter Angelica Edvardsson Edin besökt Aktivitus i Göteborg för tips om bättre struktur i träningen.

Text Angelica Edvardsson Edin



FOTO: PATRIK STIGAEUS, AKTIVITUS.



För att kunna tävla ett långlopp och inte bara delta behövs mer cykelmil i benen på tröskelfart för Allt om MTBs reporter.

Nför nästa säsong är jag sugen på att tävla igen*. På en hygglig nivå, i nuläget skulle jag få fika mig runt ett långlopp, men målet är att kunna hänga med i klungor och delta i tävlingsmomentet. För att få reda på vilken typ av träning jag bör lägga störst fokus på är det bra att göra både ett syreupptagningstest och ett aerobt tröskeltest, enligt Patrik Stigaeus (coach och testledare) och Mattias Lundqvist (ägare, grundare och testchef) på Aktivitus i Göteborg.

”När vi skapar träningsprogram lägger vi stor vikt i hur den anaeroba tröskeln förhåller sig till det maximala syreupptaget”, säger Mattias Lundqvist.

Snabb ökning av laktat

Först ut är tröskeltestet. Sadelhöjden justeras och fläkten slås på. Patrik ställer in första nivån och höjer sedan med 30 watt i taget. Innan varje höjning mäts halten laktat (mjölksyra) i mitt blod via ett stick i fingret och när halten laktat peakar är testet slut.

”Mjölksyra är en indikator på trötthet och med träning kan vi påverka och göra så att kurvan sticker längre bort”.

Patrik visar mina grafer i datorn. När testet startar har jag 0,9 millimol/liter laktat i blodet, en siffra som håller sig i princip konstant de första höjningarna. Men vid den sista höjningen på 30 watt dubblas mängden och kurvan skjuter i höjden. Det är alltså den höjningen jag ska få att inträffa senare, vid högre wattsiffror, för att kunna göra bra långlopp i vår. Att laktatnivån låg på i princip samma nivå länge för att sedan skjuta iväg tyder på att min kropp är bra på att använda fett som energi.

”Din laktattröskel ligger bara 40 watt från aeroba tröskeln. I vissa fall kan det skilja över 100 watt. Då har personen dålig uthållighet och klarar inte längre pass/tävlingar då de går tomma på glykogen”, säger Mattias.

Benen vs andningen

Samtidigt som jag fått stick i fingret har jag skattat hur jobbig varje nivå är på borgskalan. Benen nådde maximal ansträngning medan jag fortfarande kunde föra en konversation. Det betyder att min tröskel och mitt syreupptag

inte ligger på samma nivå och den lokala kapaciteten, cykel-specifika muskler, behöver tränas i större grad än hjärtat.

Ett recept på det är distanspass i lättaste (blå) zonen på tre timmar och längre då intensiteten ska vara så låg att inget mjölksyrapåslag sker. Passen kan också ligga i den mellersta (gröna) zonen om det gäller snabbdistansträning eller tröskelintervaller om 8 till 20 minuter per intervall.

”I takt med att benen blir starkare kommer differensen i skattad ansträngning mellan ben och andning att jämnas ut”, säger Patrik.

Det är en förbättring jag ser fram emot. Särskilt som en hög tröskel är viktigare under långa lopp än syreupptaget.

”En person kan ha ett högt syreupptag men dålig tröskel, laktatkurvan blir brant väldigt snabbt. Någon som har lägre syreupptag men hög tröskel har då större chans att vinna eftersom den kan hålla en högre fart en längre tid”, säger Patrik.

Hjärtat också viktigt

Dock är syreupptaget ändå väldigt viktigt för att kunna hålla en hög tröskel. Ju starkare hjärta man har, desto mer blod kan pumpas runt i kroppen som förser musklerna med energi och syre.

Därför får jag hoppa upp på cykeln igen för att se hur många ökningarna jag pallar med, nu med mask på som mäter andelen syre jag kan andas in och tillgodogöra mig.

”Vill man jobba upp sin tröskel kommer det behövas ett högre syreupptag, annars når man inte dit man vill”, säger Patrik.

Han ger exempel på atleter som tränat i några år och har

en bra uthållighet, de kan köra längre och längre distanser men blir inte snabbare. Anledningen är oftast att de tränat mycket i blå och grön zon, men nästan inget i röd. Hjärtat har inte belastats tillräckligt för att bli starkt nog att kunna skjuta mjölksyratröskeln.

”I sådana fall lägger jag in mer inslag av syreupptagsintervaller i personens träning och tar bort lite av mängden”, säger Patrik

Kämpa för utveckling

Det behöver inte vara renodlade intervallpass. Beroende på antalet träningsdagar per vecka kan intervallerna läggas in under ett lugnare distanspass.

”För en person som aldrig kört intervaller gör ett pass »



Patrik ber mig skatta ansträngningen enligt borgskalan.

FOTO: ANGELICA EDVARDSSON EDIN

i veckan stor skillnad. Men ligger man redan på en högre nivå behövs mer belastning, man får kämpa mer för mindre utveckling.”

Vidare förklarar Patrik att den som tränar enkelspårigt oftast inte når utveckling. En variation i intensitet krävs och ju starkare man blir, desto mer behövs struktur, hårda intervaller och mängd för att utvecklas.

”Genom tester som detta ser man om det skett en utveckling, alternativt att köra en testrunda ute och se om tiden blivit bättre.”

Resultatet från mitt syreupptagningstest jämförs med min anaeroba tröskel.

”Enligt vår egen statistiktabel, grundat på över 10 000 tester, ligger du på snittet. Du presterar watt som man kan förvänta sig i förhållande till ditt VO₂max”, säger Mattias.

De cyklister som har lika högt syreupptag som jag men en högre anaerob tröskel, upp mot 240 watt, rekommenderas att träna mycket Vo₂ max intervaller medan det i min träning finns med men inte dominerar.

Träna hjärtat

Träningen av syreupptaget behöver inte ske på cykel. Löpintervaller i backe ger samma resultat på hjärtat, men det gäller att verkligen ta i och ligga i röd zon, vilket gör att intervallerna inte blir fler än tre till fem stycken med en längd på tre till sex minuter.

För att kunna nyttja sitt ökade syreupptag och flytta mjölksyratröskeln krävs dock grenspecifik träning.

”Om en stark löpare kommer hit med högt syreupptag och gör ett tröskeltest på cykel blir det en missmatch. Hen kan inte nyttja sin starka motor. Men eftersom hjärtat är starkt kommer utvecklingen gå fort om personen börjar cykla två till tre gånger i veckan. Den lokala kapaciteten vänjer sig fort om den centrala är stark”, säger Patrik.

Få in bålträning

Dock är det inte bara att kasta sig från noll till hundra. Enligt Patrik är cyklister mer skonade från skador än löpare när intensiteten höjs. Men det gäller att inte stressa kroppen utan vänja senor och muskelfästen vid en ökad belastning.

Bålstyrkan är också en faktor som kan stå i vägen för utveckling. I mitt fall känner jag att överkroppen inte kan hålla emot kraften från benen, värst blir det efter två timmar då en så kallad ”cykelrygg” kommer smygandes. De inre bålmusklerna är inte tillräckligt starka för att stötta de yttre ryggmusklerna som är i ett naturligt utsträckt läge, samt att de ska hinna parera de snabba rikttningsförändringar som blir över stock och sten.

”Oavsett om jag coachar en landsvägs- eller

mountainbikecyklist lägger jag in ett bålpass i veckan”, säger Patrik. ⚙️

* Fram till 2017 tävlade jag i mountainbike och cykelcross på en hög nivå i Sverige. Därefter har träningen skett sporadiskt eller uteblivit.

Fakta

Fokus aerob träning: Tar benen slut före andningen bör stort fokus ligga på att träna upp den lokala kapaciteten, cykelspecifika muskler. Cykla många distanspass med låg intensitet och längre intervaller (8-20 minuter) under och på tröskelintensitet. Träningen kommer skjuta gränsen för när mjölksyran börjar hindra dig från att åka fortare.

Dock bör anaerob träning också finnas i schemat, en högre mjölksyratröskel kräver en starkare motor genom ökat syreupptag.

Fokus anaerob träning: Om du cyklar mycket och orkar längre och längre distanser men inte blir snabbare kan det bero på att du behöver lägga in mer högintensiv träning. Den kan ske på cykel eller i en annan konditionsidrott, som rena intervallpass eller inslag i ett distanspass. Intensiteten bör ligga nära max och en intervall vara mellan tre till sex minuter, tre till sex upprepningar.

Watt och/eller pulsmätare är bra verktyg för att se att de lugna passen är lugna och hårda verkligen är hårda. Att lära sig skatta sin ansträngning enligt exempelvis borgskalan fungerar också, viktigt är då att någon gång tagit ut sig maximalt för att veta hur nummer 18 – extremt hårt – verkligen känns.

Fakta laktatkurvor

För att kunna cykla fortare under längre tid vill man skjuta sin laktatkurva, då kroppen bildar så mycket mjölksyra att intensiteten behöver sänkas för att man ska orka längre sträckor.

En kurva kan se olika ut beroende på om personen har lätt för explosiv cykling eller är mer åt ”diesel”-hållet. En cyklist som har lätt att orka långt och länge kan ha svårt att ens komma upp i fem millimol/liter laktat medan en spurtare ska klara av mjölksyra uppåt 15 millimol/liter.