

A man and a woman are cycling on a paved road during sunset. The man is in the foreground, wearing a black long-sleeved jersey, black shorts, white socks with a red stripe, and a black and white helmet. The woman is behind him, wearing a black long-sleeved jersey, black shorts, white socks, and a black helmet with sunglasses. The background shows a grassy field and a line of trees under a warm, orange sky.

# TRÄNA MINDRE OCH FÅ UT MER

– SÅ FÅR DU MEST VALUTA FÖR DIN TID

Känner du ibland att du tränar och tränar och tränar, men att det inte händer något? Eller inte så mycket som du vill? En cyklist är inte den andre lik, eftersom vi är bra på olika saker. Vägen till mer effektiva träningspass är att träna på vad som är rätt för just dig.

AV: **MATTIAS LUNDQVIST / AKTIVITUS**



**NU FÖR TIDEN** letar vi med ljus och lykta efter enkla vägar och genar gärna i varje kurva vi hittar. Och då vi är lata av naturen kan vi inte riktigt hjälpa det. Människan är trött, bekväm och vill spara på krafterna. Alltid. Det är vårt problem, men samtidigt vår räddning, som gjort att vi överlevt i alla tider. Vår utmaning i dagens samhälle är att övervinna denna lathet och röra på oss fast vi egentligen kanske inte alltid vill det, och här kommer cyklingen in som en befriande lösning. Det är roligt, utmanande, socialt och förenat med ett mer eller mindre hysteriskt förhållningssätt till materiella tings magiska egenskaper. Och det är

framför allt fysiskt krävande, och därmed faktiskt nyttigt för oss. På riktigt.

Men förutom att ha roligt vill man ibland även uppnå resultat. Hur får man då ut så mycket som möjligt av den ibland begränsade träningstid man har? Svaret är ganska enkelt att skriva men svårare att genomföra i praktiken: Man tar reda på var man står. Man tar redan på vart man vill. Man tar reda på vad som krävs för att nå dit man vill, och man gör jobbet som krävs för att nå målet.

En nyckel i sammanhanget för att ta reda på var man står är fysiologiska tester som visar på ens uthållighet, effektivitet, nyttjandegrad, styrka, explosivitet och "jävlar anamma".

Det jag och vi har lärt oss under de 15 år vi hållit på med just detta i kombination med aktuell forskning är rent konkret:

**1.** Prestationsförmåga i uthållighetsidrott bestäms kraftigt förenklat av VO<sub>2</sub>max (din motor), arbeteekonomin (din bränsleförbrukning) och nyttjandegraden (hur hårt du vågar varva din motor och hur länge du kan göra det).

**2.** Det finns olika prestationsprofiler och det gäller att identifiera vem du är. Beroende på svaret är det olika träningsrecept som gäller.

**3.** Det finns bara fördelar av att ha en stark motor, låg bränsleförbrukning och bra varvillighet. Men om en av faktorerna underlevererar så gäller det att fokusera på den. Träna på det som gör mest skillnad helt enkelt. Mest pang för pengarna ...

Man kan skilja på tre uthållighetsprofiler: **Powerprofilen**, **Naturprofilen** och **Ultraprofilen**.

**Powerprofilen** har högt VO<sub>2</sub>max, men mindre bra arbeteekonomi och nyttjandegrad. Föredrar hårda korta pass/intervaller och är ofta laktattåliga. De kan tåla ryckig körning är bra på spurt men underpresterar på längre distanser. Dessa behöver jobba med lokal anpassning, distans, snabbdistans och tröskelpass grenspecifikt.

**Naturprofilen** har sämre VO<sub>2</sub>max och arbeteekonomi men bra nyttjandegrad. Naturprofilen är som det låter en naturlig konditionsidrottare med naturligt hög nyttjandegrad. Är bra på högt, jämnt tempo och tränar gärna på "medelintensiva"- och tröskelfarter, "gubbdistans" och "sweetspot". Kan ha svårt att hantera ryck, spurter och arbete på riktigt hög intensitet. Ofta hittar man triathleter och "Vätternrävar" här. Naturprofilen behöver jobba med VO<sub>2</sub>max, laktattålighet och även ibland uthållighet på riktigt långa distanser. De ska variera och polarisera sin träning.

**Ultraprofilen** har överlägsen arbeteekonomi men lägre VO<sub>2</sub>max och nyttjandegrad. Har i regel relativt lågt VO<sub>2</sub>max och behöver inte ha någon bra tröskelkapacitet. Ultraprofilen är ofta extremt laktatkänslig, får lätt "överträningssymptom" och har extremt svårt att hantera högintensiv belastning. Klarar inte av att träna hårt. Lösningen är ofta toleransträning. Ultraprofilen måste "lära sig" att träna högintensivt för att kunna träna upp nyttjandegrad och VO<sub>2</sub>max. Viktigt är att dra ner volymen, då hög intensitet sliter.



Triathleten Ashkan Fivrin testar flåset.

## Nyckelintervaller – som fungerar i praktiken

**Öka VO<sub>2</sub>max:** 3–6 minuter stenhård cykling (minst 90 procent av maximal puls) med lugn aktiv återhämtning 2–4 minuter mellan. Upprepa 2–5 gånger och kör intervallerna med 90–110 i kadens och vilan på 70–90. Detta pass fungerar både ute och inne.

**Öka nyttjandegraden:** Över/under tröskel. Kör 10–40 minuter där du pendlar i intensitet, så att du då och då känner att du drar på dig mjölksyra och stummar lite men sedan släpper av lite för att återhämta dig. Våga utmana, kör dig då och då riktigt stum och släpp sedan av. Men bara lite. Du kan också bli mer exakt genom att köra till exempel 5 x 8 min, 2 x 20 min eller 1 x 40 min precis under din mjölksyratröskel, men då och då kliva över tröskeln för att stressa borttransport sedan på ”vilan”. Detta pass fungerar bäst inne, men blir även bra ute.

**Öka arbetsekonomin:** Utmana dig med att variera kadens från olika ytterligheter som känns väldigt obekväma med hög intensitet. Kör till exempel 10–40 min med intensitet motsvarande 80–90 procent av maxpuls med kadensväxlingar från 50 upp till 100, ner till 50, upp till 120, ner till 60 och så vidare. Kör en minut på varje kadensvariant. Sträva efter följande rörelse, överkroppen stilla och avslappnad i armar, händer och alla muskler som inte ska arbeta. Detta pass lämpar sig bra för testcykeln.

### Ett exempel

Eva anmäler sig till Vätternrundan. Hon har på sin höjd bara cyklat till jobbet tidigare, men sportat hela livet med boll och även löpning. Testresultaten visar VO<sub>2</sub>max = 53 ml/kg/min, vikt = 65 kg, effekt vid anaerob tröskel = 160 watt, effekt vid aerob tröskel 100 watt. **Träningsrecept:** Träna upp arbetsekonomin och nyttjandegraden, då tester visar på överkapacitet på VO<sub>2</sub>max. Evas kropp behöver också vänja sig vid att sitta på cykeln en hel dag, och därför ska hon cykla längre sträckor än vad hon är van vid. Närmare Vättern ökar intensiteten då tester visar på förbättrade värden på arbetsekonomi och nyttjandegrad medan VO<sub>2</sub>max sjunkit några enheter. Wingate-test visar på underkapacitet i det anaeroba systemet och därför ska Eva lägga in 20–40 sekunder långa maximala intervaller i sina

lugna distanspass 2–5 veckor innan Vättern. Evas förmåga till att nyttja fett som energikälla är begränsad och därför utmanas Eva till längre distanser utan tillförsel av energi för att trimma ”fettmotorn”, men närmare inpå Vättern även lite mer hårda och medellånga pass med tillsats av kolhydrater för att optimera upptaget av just kolhydrater. **B**

## AKTIVITUS

Driver testkliniker i Stockholm, Göteborg och Malmö och har gjort över 15 000 laktat-, VO<sub>2</sub>max-tester och personligt utformade träningsprogram sedan 2004.



### Om artikelförfattaren

Mattias Lundqvist är tävlingscyklist sedan 20 år tillbaka och är även grundare av Aktivitus. På den egna cykelmeritlistan (i modern tid ...) finns ett SM-guld på landsväg linje i H40 i år, och ett SM-guld i cykelcross, H40, 2016. Samt två segrar i H40 i Långloppscupen i mountainbike i år: Billingeracet och Bockstensturen.