

Testa dig nu för att ta reda på vad du behöver förbättra inför säsongen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2 Justera din position

Vi pratar ofta om att göra en bikefit, och nu är det en perfekt tid på året för att låta en expert titta på din sittposition. På så sätt har du hela försäsongen på dig att vänja dig vid eventuella förändringar. Och det är mödan värt: att anpassa sittpositionen efter din ambitionsnivå samt fysiska status kommer bidra till att göra din cykling mer effektiv, komfortabel samt skadeförebyggande vilket i sin tur gör dig till en snabbare cyklist. "Att göra förändringar tidigt är det bästa, då kan vi följa upp cyklisten under försäsongen som gradvis kan anpassa sig från den ursprungliga positionen till slutpositionen. Lågsäsongen utgör ett bra tillfälle till sådana förändringar utan att det inverkar negativt på prestationen", säger Benny Svendsen som driver bikefitstudion Veloposition.

3 Gå igenom din träningsdagbok

Om du har loggat din träning under året är det nu du ska sätta dig ned med din träningsdagbok och utvärdera vad som har fungerat för dig och vad som inte har det. "Ta dig tid att under de närmaste veckorna se tillbaka på din säsong under 2014", föreslår Adrian Fox, tränare på British Cycling. "Vad gick bra, vad gick dåligt

TESTA DIG

Säsongen närmar sig med stormsteg och många av oss vill att den skall bli den bästa någonsin, oavsett om vi siktar på att sätta ett nytt rekord på något Strava-segment, köra Vättern under 9 timmar eller att vinna världscupen i MTB. För att nå målet under det kommande året så måste man veta var man står idag för att veta vilken av alla vägar man skall ta för att nå just sitt personliga mål. Mattias Lundqvist på testcentret Aktivitus förklarar: "Vi kan med hjälp av våra tester utvärdera din aktuella fysiska status och kartlägga dina styrkor och svagheter. Genom detta och ett personligt träningsprogram så kan vi hjälpa dig att hitta just din väg till ditt drömmål."

Vintern är den tid på året då man har möjligheten att lägga grunden till nästa års säsong. Den tiden passar ypperligt till att jobba på dina styrkor och svagheter samt ge tid för att testa nya saker och laborera med träningen på ett

sätt som inte är möjligt under de månader man skall prestera. "Det kan betyda att vi tar fram ett nytt program för bålstabilitetsträning eller en för dig ny intervallform. Det viktigaste är att vi har dig och dina mål och behov i fokus, och utifrån det anpassar träningen så resultatet blir optimalt", fortsätter Mattias.

Allmänna träningsprogram kan ge varierade resultat men de kan sällan mäta sig mot ett program som är framtaget just för dig. Genom ett test kan du ta fram dina personliga puls/wattzoner och med hjälp av dem styra din träning så du vet exakt hur hårt du bör och kan träna under varje pass. Testerna visar var dina begränsningar sitter i förhållande till ditt mål. Genom att efter en träningsperiod där du följt ett program genomföra nya tester kan du utvärdera hur du svarat på träningen så du kan justera träningen under nästkommande period.

TIPS

Att förändra två eller fler kontaktpunkter på en gång kan vara riskabelt, så en successiv förändring är att föredra



Foto: Niklas Källström