



Mattias Lundqvist är inte bara test- och träningschef på Aktivitus Testklinik och Coaching, han är också en av Sveriges snabbaste Zwiftare.

FOTO: AKTIVITUS

TÄVLA SIG I FORM

## ZWIFT-RACING MOT STORFORM I VÅR

Vi tar hjälp av träningsgurun och Zwift-fantomen Mattias Lundqvist från Aktivitus Testklinik och Coaching, för att reda ut om man kan tävla sig genom vintern med ett gott slutresultat framåt vårkanten.

TEXT: HENRIK HÅGÅRD

Det här med att tävla sig i form har en stark tradition inom cykelsporten. Framförallt historiskt sett, när det exempelvis inte var lika utbrett att proffsen tog sin tillflykt till toppen av vulkanen Teide eller liknande höghöjds-platser mellan de prioriterade loppen. Eddy Merckx hade vissa säsonger uppåt 200 tävlingsdagar enligt egen utsago, för att ta ett exempel. Men att tävla sig i form för proffsen innebär ofta att de kör ett etapplopp, och får en väldig massa volym under en vecka eller liknande. Vilket ju som bekant inte har så där väldigt mycket gemensamt med att koppla upp sig mot Zwift hemifrån tvättstugan efter att barnen har lagt sig, för att köra skiten ur sig under en timme eller mindre. Så, hur ser då Aktivitus test- och träningschef Mattias Lundqvist på att använda tävlingarna på Zwift som en del i sin vinterträning, även om ens huvudsakliga mål ligger under utesäsongen?

”Framförallt tycker jag ju att tävlingarna tillför en motivation,

tiden går fortare helt enkelt. Så ska man köra ett träningspass går det fint att köra det som en tävling, om man vet att den tävlingen ger en sådan belastning som man har tänkt sig. Ska man köra till exempel långa tröskelintervaller, och man vet att för att sitta med i en viss klunga på Zwift så måste man sitta på sin tröskleffekt i princip för att kunna gå med och inte bli avhängd. Ja då är det ju absolut mycket bättre att köra det som en tävling på Zwift än att stirra i väggen. Du behöver inte känna att det blir långtråkigt exempelvis, utan man använder sig av en annan bank med motivation, som räcker mycket längre, där inte just de känslorna finns med. Men, jag tycker att man ska välja de tävlingarna som är bra anpassade för det syftet man har med sin träning. Och sedan kan man som jag själv gör ibland, köra attacker på ett sätt som kanske inte är så bra taktiskt för att placera sig bra i rejset, men som ger den specifika träning jag är ute efter”, förklarar han.

→



FOTO: SIMON WILKINSON





## TRÄNINGSTÄVLING OCH TÄVLINGSTRÄNING

När Mattias talar om att rejsen är bra anpassade till ett eller ett annat syfte, då är det banprofilen och tävlingstiden som är de mest avgörande parametrarna. Att susa fram på plattan i mellanmjölks-tempo inbäddad i en klunga och vänta på en spurt under en timme, det är inte klockrent sett till att skapa ett bra träningsstimuli menar han. Men måste man sitta på tröskel för att ens kunna gå med, då är det en helt annan femma. Även om man alltid måste se till helheten i träningen, där det bör ingå både hårdare och lugnare pass. Generellt tycker däremot Mattias att en backigare banprofil brukar resultera i mer tid på en intensitet som leder till den sortens träningsanpassningar vi söker på vintern.

”Allra helst ska du också välja de loppen som har lite längre backar tycker jag. Så att du blir tvungen att verkligen gå riktigt hårt och utmana dig själv. För sådana pass där du får den effekten vill du definitivt ha vintertid, där du till exempel ligger på en 20-minuterseffekt som är precis vad du klarar av. Då ger just det passet en väldigt bra träningsseffekt där och då”, menar han.

Mattias själv ser dock inte alla loppen som träning, utan han själv väljer också ut vissa lopp där han bara kör för resultatet i loppet, och struntar i om han fick mycket tid i rätt träningszon eller inte. För det är alltså detta det handlar om när man ska försöka träna en viss förmåga, att tillbringa tid på rätt intensitet. Enligt många är det långa och halvlånga intervaller tillsammans med distanssträning som är grunden i vinterträningen. Alltså tid tillbringad omkring eller en bit över sin FTP under de intensiva passen. Och det skulle då vara tävlingar som ger en mycket av detta som man bör söka sig till i första hand. Vilket alltså då är anledningen till att banor med längre backar kan vara att föredra – jämfört med korta backar där man går långt över tröskel, men under kortare tid. Även Mattias förordar ett sådant fokus i grundträningen, men han vill också nyansera bilden en liten aning:

”En stor del av den här basträningen under vintern bygger absolut på VO<sub>2</sub>max-träning, tröskelträning och distanspass. Och inte så mycket på anaerob kapacitet [spurtbackarna och attackerna långt över tröskel, reds. anm.], eftersom den fysiska egenskapen är ganska snabbtränad, så att man kan lägga undan den till närmare

ens huvudsäsong och jobba upp den när man väl vill sedan. Men, samtidigt tycker jag inte att det finns någon direkt nackdel att vara bra anaerob tränad året runt. Det gör ju ingenting, även om det är onödigt att vara bra på det under de perioderna när man inte ska tävla något. Men å andra sidan, ska du tävla för att göra bra resultat på Zwift behöver du verkligen den formen, sett till hur många lopp ser ut. Så det beror på vad ens mål är helt enkelt”, förklarar han.

## TÄVLINGSPROGRAM MED MÅTTA

När det gäller att välja rätt lopp utifrån vad man har för tränings-syfte man vill uppnå, då menar Mattias att man efter ett tag lär sig göra en bra bedömning av vad olika lopp kommer ställa för krav på en. Men man ska för den skull inte gå till överdrift, och köra Zwift-race fyra kvällar i veckan.

”Dels tycker jag att det blir för ensidig träning, och sedan kan det bli alldeles för hårt för många cyklister, så att man inte orkar återhämta sig. Man blir konstant sliten för att det blir för stort inslag av extremt högtintensiv träning. Så jag tror att Zwift-rejsen är bra att använda med förstånd, som ett komplement och ett av inslagen i ett bra träningsupplägg. Och som nybörjare framförallt tycker jag att man ska köra tävlingar med viss försiktighet, eftersom man har så mycket längre återhämtningstid. Då tycker jag det kan vara lagom att köra en tävling i veckan eller något sådant, och sedan komplettera med framförallt mer lågintensiv träning och längre träningstid om det går”, förklarar han.

Det är lätt att förstå att proffsen som tränar 1000 timmar om året kan behöva tänka på att hålla igen lite ibland, för att inte bli för slitna och inte kunna genomföra kommande pass på rätt sätt.

## ZWIFTPOWER

Vill du välja tävlingar utifrån ett särskilt tränings-syfte är det bra att välja dem via Zwiftpower.com istället för att bara leta i eventkalendern. Då kan du se höjdprofilerna och filtrera fram lopp av en viss typ, exempelvis spana in en tävling som går på banan Lutscher om du är sugen på långa tröskelintervaller.

Men enligt Mattias är det här med slitaget från enskilda pass – som ett Zwift-race – något som angår alla cyklister oavsett nivå. Och skillnaden mellan oss följer heller inte självklara linjer.

”Det är inte så svårt att bli för sliten, och man ska heller inte underskatta skillnaden i återhämtningsförmåga som olika människor har – främst beroende på vilken fysisk profil de har. En del återhämtar sig på 12 timmar nästan oavsett hur hårt de kör, medan andra behöver tre fyra dagar om de gått över sin tröskel. Det är väldigt, väldigt olika. Så en del kanske tål att tävla lite mer, medan andra behöver tävla betydligt mindre”, menar han.

Mattias tillägger också att ens återhämtningsförmåga beror på ålder och träningsbakgrund, utöver den här nämnda fysiska profilen. Denna i sin tur hänger mycket samman med vilken slags fibersammansättning man har rent muskulärt, alltså fördelningen mellan snabba och långsamma muskelfibrer. Det är något som är extremt långsamt att försöka förändra genom träning, och därför får vi mer eller mindre leva med de förutsättningar vi har på den punkten. En explosiv cyklist med en hög andel snabba muskelfibrer blir ofta extremt sliten av att ligga och mala kring tröskel exempelvis, medan en utmaning för en extrem uthållighetsprofil kan vara att det är kämpigt att genomföra den högtintensiva träningen på rätt intensitet. När Aktivitus coachar sina cyklister profilerar de individen utifrån ett sådant här system, vilket låter dem se samband i hur de svarar på träningen och kan hantera den. Rent generellt kommer den som har mer långsamma muskelfibrer tåla lite mer Zwift-tävlande än en mer explosiv cyklist.

En av tävlingsformerna på Zwift är ju tempolopp, som rent visuellt blir som ett vanligt lopp fast man inte har någon effekt av att ligga på rulle – ingen draft för att prata Zwift-språk. Dessa loppen är kanske rentav de som är allra lämpligast som vinterträning, sett till att de går ut på att köra så fort som möjligt under hela loppet, och per automatik kommer ge mycket tid kring tröskel – som vi hörde var bra grundträning. Det knyter också väldigt väl an till studier som visat att man kan höja sig i en sådan här situation, jämfört med om man inte skulle sett sina motståndare på skärmen utan bara haft sig själv och sina plågade muskler som källa till input. Mattias kör också gärna lagtempo i Zwift, tillsammans med laget La Bomba, som innehåller ett flertal av de allra snabbaste svenska zwifternarna.

”Det är både väldigt bra träning och väldigt roligt, inte minst när man kör med radiokontakt via Discord och har en coach som hänger med och säger åt folk vad de ska göra. Det blir en ny dimension. När vi körde förra veckan då hade jag 50 minuter som var precis på tröskel, och sedan sex enminutare som verkligen var på max i det. Så när man tittar i träningsdaten förstår man varför man blev trött, haha”, berättar han.

## ZWIFT - MER ÄN BARA TÄVLINGAR

Mattias är som ni förstår en hängiven deltagare i tävlingarna på Zwift, och vinner många av dem han ställer upp i. Men han tycker

”DET ÄR INTE SÅ SVÅRT ATT BLI FÖR SLITEN, OCH MAN SKA HELLER INTE UNDERSKATTA SKILLNADEN I ÅTERHÄMTNINGSFÖRMÅGA SOM OLIKA MÄNNISKOR HAR.”

samtidigt att det är på sin plats med ett varningen finger inför att ta det hela på för stort allvar, i alla fall i klasserna där det inte finns några kontrollmekanismer alls i nuläget. Med wattmätare och personvågar som inte är lika exakta som man skulle önska.

”Innan vi har riktig koll ska man vara försiktig, för då kan man ju förstöra hela spelidén om det blir för seriöst men reglerna inte går att följa. Jag ser framför mig att man ackrediterar testkliniker runtom i världen, där du kan få ett intyg om du vill vara med och köra riktiga race. För har du dubbla inspelningar från wattmätare och ett intyg på vad du väger och hur lång du är, då kan man ju till och med börja köra om pengar och sådana saker, i alla fall verkligen tävla på riktigt utan att befinna sig på samma plats”, förklarar han.

Han tävlar dock inte bara på Zwift, utan Aktivitus leder också gruppträningspass i Zwift – group workouts. Vill du komplettera veckans tävling i Watopia med ytterligare ett hårt pass är detta inget dumt komplement alltså. Zwift myllrar av träningsmöjligheter, men enligt Mattias är det inte allt som skulle klara en hårdare granskning av kvaliteten i innehållet. ”Oftast är passen genomtänkta, men det finns mycket skit också som man kan haka på som är riktigt, riktigt dåligt”, menar han.

Gott om möjligheter att köra sig trött finns det i alla fall, och det är ingen tvekan om att tävlingar verkar kunna vara ett väldigt bra inslag även om man befinner sig mitt i en slags grundträningsperiod inför våren. Särskilt om man väljer tävlingar med omsorg, och kanske kör lite med huvudet under armen under stundom för att verkligen få tid omkring eller över sin FTP. Vänta på spurten är däremot inte klockrent som träningsform. **PLUS**



## TRÄNA FÖR REJSEN?

Under hösten och vintern kör Aktivitus gruppträningspass på Zwift i samarbete med Swedish Zwiftriders. Veckans ena pass varar en timme och startar på torsdagar klockan 19:35, medan det andra är två timmar och startar på söndagar klockan 07:55. Torsdagspasset är ett renodlat intervallpass med fokus på teknik, styrka och uthållighet, medan söndagspasset är ett ersättningspass för längre distanspass, som även det innehåller intervaller av olika karaktär. Passen ändrar karaktär ju närmare utesäsong vi kommer, och föränmälarna gör man i Zwifts eventkalender.