

Inngang til sesongen, frem til 1.mai:



Treningsgrunnlaget fra vinteren er viktig å vite noe om for å velge smartest mulig trening.

For et grunnleggende opplegg rundt det å sykle fort i sommer bør man følge IF Frøy sine treninger. Under følger et forslag til hvordan tiden til mai brukes smartest for å få en bra sesong allerede i juni. Treningen må varieres etter hva slags bakgrunn du har fra i vinter. Foruten om dette må hver enkelt ta egne valg og dermed lage sine ukeplaner der trening, jobb, familie, søvn, reiser, mat, venner og annet vektet mot hverandre på en fornuftig måte.

Ved spørsmål vedrørende treningsoppleggene eller de spesifikke øktene, spør gjerne Jonas Neramoen (jonasnermoen@hotmail.com) eller noen av de andre i klubben som har erfaring og kunnskap. De fleste er glad i å dele!

Jeg har trent lite (4-6t pr uke):

OM DEG: Trent lite og må nå begynne en ressursperiode.

FOKUSOMRÅDE: Grunnleggende trening for terrengsykling.

EN UKE BØR OMTRENT INNEHOLDE:

Intervaller: 2x pr uke, I3/terskelintensitet, dragtid 40-60 minutter. Vilkarlig sykkeltype.

Langturer sykkel 1x pr uke(2-3t).

Minst 1 av sykkeløktene bør kjøres i teknisk terreng/sti.

Styrketrening bein 1-2x pr uke (for eksempel Frøy-økt Jonas har laget)

Styrketrening mage/rygg 1x pr uke (for eksempel Frøy-øktene Jonas har laget)

Jeg har trent en del, blanding mellom sykkel, ski, spinning, løp (6-8t pr uke):

OM DEG: Generelt god fysisk form og kan gå rett på sesongoppkjøring.

FOKUSOMRÅDE: Arbeidsøkonomi og teknikktrening på sykkel.

EN UKE BØR OMTRENT INNEHOLDE:

Intervall 1x pr uke på I4/rittintensitet, dragtid 35-45min.

Intervall 1x pr uke på I3/terskelintensitet, dragtid 40-60min.

Langtur sykkel 2x pr uke (2-4t).

Minst 2 av sykkeløktene bør kjøres i teknisk terreng/sti.

Styrketrening bein 1-2x pr uke (for eksempel Frøy-økt Jonas har laget)

Jeg har trent mye, men lite sykling (10-14t pr uke):

OM DEG: Hjerter- og lungefunksjonen er bra og det mangler bare teknikk, taktikk og litt arbeidsøkonomi før rittformen er der.

FOKUSOMRÅDE: Arbeidsøkonomi og teknikktrening på sykkel. Nå er det på tide å sjokke kroppen litt, kjør hardøkter 2 dager på rad eller 5 hardøkter på 8 dager osv.

EN UKE BØR OMTRENT INNEHOLDE:

Intervall 2x pr uke på I4/rittintensitet, dragtid 35-45min.

Intervall 1x pr uke på I3/terskelintensitet, dragtid 50-70min.

Langtur sykkel 2x pr uke (2-4t).

Minst 2 av øktene bør kjøres i teknisk terreng/sti.

Styrketrening bein 1x pr uke. (for eksempel Frøy-økt Jonas har laget)

Husk restitusjon og restitusjonsøkter etter hardøkter, gjerne en jogge/rusletur med sunn mat og nok vann til.

Jeg har trent mye sykling (10-14t pr uke):

OM DEG: Både fysikken og arbeidsøkonomi er stort sett på plass, og det mangler bare å finne konkurransformen og teknikk i terrenget.

FOKUSOMRÅDE: Konkurransespesifikk trening med tanke på bevegelsesform og intensitet - dvs. teknikktrening i terreng og vo2max på rittsykkel.

EN UKE BØR OMTRENT INNEHOLDE:

Intervall 2x pr uke på I4/rittintensitet, dragtid 35-45min.

Intervall 1x pr uke på I3/terskelintensitet, dragtid 50-70min.

Langtur 2-3x pr uke (2-4t)

Minst 3 av øktene bør kjøres i teknisk terreng/sti.

Styrketrening bein 1x pr uke (for eksempel Frøy-økt Jonas har laget)

* Ritt vil fungere som intervall høy intensitet og kommer i stedet for disse øktene.

Husk restitusjon og restitusjonsøkter etter hardøkter, gjerne en jogge/rusletur med sunn mat og nok vann til.

Fra 1.mai til sommerferie:

Rittsesongen starter og intensiteten må løftes. I denne fasen blir det viktig å finjustere formen noe, få på mer spesifikk trening mot konkurransene og i større grad ha fysisk og mentalt overskudd til å prestere.

God trening! :)