

Av Robby Ketchell, chef för idrottsforskningsavdelningen hos Team Garmin-Sharp



## 1. Cykeljustering –

Många av er har ny utrustning i år. Även om det kan vara nog så spännande så är det viktigt att vidta de åtgärder som krävs för att få en cykel som är justerad på rätt sätt. Om du gör det både minskar du skaderisken och underlättar för dig själv när du ska hitta den där perfekta metaboliska effektiviteten i din träning. Precis som proffsen måste vi andra se till att vi cyklar i rätt position. Du kan få hjälp med att justera cykeln hos din närmaste cykelbutik eller cykelspecialist. När du får cykeln justerad är de viktigaste sakerna att tänka på sadelns och styrcammens höjd. Sadelhöjden är avståndet från pedalen till sadeln, och styrcammens höjd är höjdskillnaden mellan sadeln och styret. De här två måtten har störst inverkan på effektivt cyklande, så se till att du ber cykelbutikkens personal eller specialist om hjälp med att justera dem.

## 2. Motionstest –

För att kunna träna på rätt sätt måste man veta vad man har för uthållighet. Det betyder inte bara att man ska veta om man är i bra, dålig eller genomsnittlig form. Det betyder även att man ska förstå hur kroppen svarar på en viss belastning. Att utföra ett motionstest ger oss den information vi behöver för att kunna träna i rätt zoner. Det här är mycket viktigt eftersom olika träningszoner kräver olika bränsle och tränar olika system i kroppen (aeroba eller anaeroba). Vid den här tiden på året har du som mål att bygga upp en aerob grundkondition, så det första steget är att ta reda på exakt vilka träningszoner du ska utnyttja för att göra det. I de flesta träningstester ingår ett moment där belastningen ökas stegvis under en angiven tid. De här testerna utförs i laboratorier, och i dem används ofta verktyg som mjölksyraanalys för att avgöra hur mycket mjölksyra du producerar i blodet i varje steg. Det är inte alla som har tillgång till ett träningslabb och kan göra det, så utomhustester är ett bra sätt att få en god indikation om din aktuella kondition, och ett sätt att uppskatta dina puls zoner. Om du har ett tidtagarur, en pulsmätare och/eller en kraftmätare, så kan du göra ett utomhustest. När du vet resultaten från ett sådant test kan du börja bygga upp en aerob grundkondition. Följande är ett exempel på ett utomhustest som du kan utföra själv:

- Värm upp i 15-20 minuter. Gör några korta spurter som förberedelse för testet.
- Gör ett 30-minuters tempopass (med maximal ansträngning). Det här testet ska utföras på jämn terräng (helst plan mark) eller på en träningsmaskin inomhus. Tio minuter in i testet trycker du på inspelningsknappen på din Garmin-enhet. Du kommer att behöva en pulsmätare. Du försöker spåra din genomsnittliga kraft och puls under testets sista 20 minuter. Det här genomsnittet utgör en uppskattning av din mjölksyratröskel. Se till att du laddar ur helt i slutet av tempopasset i testet.
- Kör nedvarvning i 15-20 minuter. Försök att fortsätta trampa med hög takt, men med låg intensitet.

### **3. Aerob grundträning –**

Många cyklister börjar bygga upp sin grundträning med stor mängd träning. Den här träningen sker oftast i lågt tempo med låg intensitet. Även om de här långsamma passen inte verkar innehålla mycket kvalitet, så är de faktiskt de viktigaste träningspassen på hela året. Oavsett om du åker inomhus på en träningsmaskin eller cyklar fram genom snön, så lägger passen med låg intensitet (65-75 % av mjölksyratröskeln) grunden för hela säsongen. Nybörjare bör börja med två till tre 45-minuterspass i veckan, och bygga vidare med längre pass med tiden. Om du är en mer van cyklist kan du träna i 7-12 timmar i veckan vid den här intensitetsgraden. Kom ihåg att oavsett vilken nivå du befinner dig på så är målet att förbättra din aktuella aeroba kondition genom att öka träningspassens längd vid den här intensiteten. Du tränar din kropp att bränna fett som bränsle, förbättrar din kardiovaskulära kondition och stärker dina leder inför de mycket mer intensiva träningspassen som kommer senare under året.

### **4. Styrketräning på cykel –**

Under lågsäsongen är det viktigt att styrketräna. Det kan du göra i gymmet med vikter, eller på ett mer specifikt cykelinriktat vis genom att styrketräna medan du cyklar. När du cyklar lågintensiva grundmil är det viktigt att du tar med 1-2 pass per vecka med lågt varvtal (75-80 varv/min) i intervaller om ca 5 minuter. De här intervallerna ska utföras i början av träningspasset, och du bör inte utföra fler än ett eller två eftersom de kan utsätta dina knän och höfter för hård belastning. De här intervallerna hjälper dig att utveckla muskelstyrka som kommer att ge dig en grund för de mer krävande intervallen som kommer senare under säsongen.

### **5. Målsättningar –**

Alla proffsidrottare sätter sig ned i början av året för att sätta prestationsmål för säsongen. Oavsett om det handlar om att hjälpa en lagkamrat att vinna Paris-Roubaix, vinna Tour de France eller bara att få bättre kondis, så är det viktigt att ha nedskrivna mål som motivationskällor under hela året. Det är viktigt för idrottare på alla nivåer att sätta tre till fem mål för den kommande säsongen. Målen ska utgöra utmaningar, men de ska också vara realistiska och uppnåeliga. Kom ihåg att göra dem personliga, och att sätta mål som du verkligen vill arbeta mot. Alla har träningsmål, och att ha satt målsättningar hjälper dig att hålla dig motiverad, och ger dig en större tillfredsställelse när du uppnår dem.