



## Oversikt over Type vs. Periode i treningsåret

Trenings type	Grunnlags- perioden	Overgangs- perioden	Spesialiserings- perioden
RestitusjonsTrening (RT)	X	X	X
LangTurer (LT)	X	X	X
FastGir (FG)	X		
KraftStart (KS)	X		
HurtigTråkk (HT)	X		
Stamping (S)	X		
MuskelKraft intervaller (MK)		X	
DistanseTrening (DT)	X	X	X
Tempo (T)		X	
Terskeltrening (TT)		X	
Bakketrening (BT)		X	
KraftIntervaller (KI)		X	
EttBein tråkk (EB)		X	
HurtigIntervall (HI)			X
Flatspurter (FS)			X
HøyHastighetsSpurt (HHS)			X
Bakkespurt (BS)			X
Lekeløp (LL)	X	X	X
BakkeAksellerasjon (BA)			X
MotorPes (MP)			X
FartsAksellerasjoner (FA)			X
OverUnder Intervaller (OU)			X
NedadgåendeIntervaller (NI)			X

## TRENINGSSONER

I beskrivelsen av hver enkelt økt refereres til ulike trenings soner som angir intensitet på treninga i forhold til maksimal hjertefrekvens (makspuls).

Sone	% av Maksimal Puls	Beskrivelse
1	60-65	Rolig sykling, restitusjons trening.
2	65-70	Utholdenhet, basis trening
3	70-80	Trening aerob kapasitet
4	80-85	Laktat (terskel) trening
5	86+	Trening av anaerob kapasitet, økning av maks. O <sub>2</sub> .

[Dine pulsintervall](#) basert på din makspuls.

Puls data for [Lance Armstrong](#) med eksempler på treningsøkter. [Din egen puls](#) vs. Lance A. Hvordan [måle maksimal puls](#).

Det er viktig å være klar over at din maksimale puls har ingen forbindelse med ditt prestasjonsnivå. Det er store variasjoner mellom hver enkelt.

## TRENINGSSØKTER

Aktuell treningsform året rundt er restitusjonstrening (RT). Selv om det frister å ligge på sofaen dagen etter en tøff treningsøkt anbefales å bruke RT som aktiv hvile for å få rask reparasjon og oppbygging av en trøtt kropp.

### RestitusjonsTrening (RT)

- ▶ **Mål:** Øke restitusjonsprosessen ved hjelp av rolig trening med lav motstand i flatt terreng. Øker blodsirkulasjon til musklene og reduserer tiden med såre/stive muskler, reduserer oppbygging av frie radikaler som gir muskel spenning og skade. Studier har vist at aktiv hvile med passende intensitet gir raskere restitusjon enn fullstendig hvile.
- ▶ **Hvordan:** RT kan vare 30-120 minutter i flatt til moderat terreng. Tråkk med lavere frekvens enn normalt og med lett gir for lav motstand på pedalene. Pulsen holdes lav også i motbakker, reduser farta og velg lettere gir. Poenget med RT er å ta i akkurat passelig for å gi aktiv restitusjon, men ikke for lenge eller for hardt til at det gir mer trening/nedbrytning.

Oppdeling av treningsåret i ulike [perioder](#) er behandlet i delen **Treningstips**. De ulike periodene er ikke "absolutte" på den måten at man ikke kan kjøre en treningsøkt dersom den ikke passer inn i "systemet". Periodene er veiledende ved at de angir type trening som bør vektlegges i de ulike faser av sesongen.



## I: Grunnlagsperioden

### Langturer (LT)

- ▶ **Mål:** Dette er hovedøkta for trening av utholdenhet. LT forbereder det aerobe system for videre fysisk tilpasning utviklet gjennom andre former for mer intens trening. Forventet forbedring inkluderer:
  - Trege muskelfiber øker størrelse og styrke.
  - Øker utvikling av kapillærer.
  - Øker mitokondrier, strukturen i muskelcellen som produserer ATP.
  - Senker hvilepuls.
- ▶ **Hvordan:** Denne treningsformen er ikke begrenset til Grunnlagsperioden - men aktuell hele året. LT utføres med varierende intensitet, men hovedmengden må ligge under puls taket som gjelder avhengig av aktuell intensitet. Siden all sykling under puls taket gir aerob belastning, er målet å ikke gå over denne pulsen. I løpet av LT bør du minimum ligge 95% under puls taket. Dette sikrer at du trener ditt aerobe energi system og ikke akkumulerer laktat i musklene. Normalt, pedal frekvens mellom 85-95 TPM i løpet av turen.

### FastGir (FG)

- ▶ **Mål:** Sykling med fast gir har fordeler som mange elite syklister liker.
  - Jevnere og bedre tråkk
  - Hurtighet
  - Benstyrke
- ▶ **Hvordan:** Med fast gir må du tråkke hele tiden. Dette utvikler et jevnt pedaltråkk når du spinner nedoverbakke, og øker ben styrken når du kjører motbakker. Generelt, utveksling på fast gir vil være lett (42-19, 39-16), siden dette må fungere også i varierende typer terreng. Et fast gir gjør at du må jobbe hardt over en kortere periode. Dette betyr at du vil bruke mindre tid på sykkelen med større utbytte. Siden denne treninga normalt utføres i Grunnlagsperioden, da du også utfører en del vekt trening, må du redusere det ene dersom du øker det andre (Vekt trening og sykling er som olje og vann - passer ikke godt sammen).  
Fast gir gir større aerob utbytte med mindre tid på sykkelen så du kan bruke mer tid på å løfte vekter.

### KraftStart (KS)

- ▶ **Mål:** Øke din muskel kraft på pedalene.
- ▶ **Hvordan:** Denne treninga bør gjennomføres i relativt flatt terreng. Stor utveksling, avhengig av fysisk nivå. KraftStart bør begynne fra nesten stillestående. Byks ut av setet, kjør pedalene ned så hardt som mulig. Dra i styrets nederste hendler (racer) og bruk de som hevarm for å flytte kroppen over hver pedal når du trykker pedalene nedover. KraftStart skal ikke vare lenger enn 8-10 pedal tråkk eller 8-12 sekunder. Dette er en muskulær trening og pulsen vil ikke rekke å reagere. Gjennomfør denne treningen i 3 uker, stopp i 2 måneder og gi kroppen sjanse til å tilpasse seg.
- ▶ **Eksempeløkt:**
  - Total tid: 60 minutter i sone 2.
  - Gjør fem KraftStarte med maksimal innsats 10-12 sekunder.
  - Pause 5 til 20 min. mellom innsatser.

## HurtigTråkk (HT)

- ▶ **Mål:** Bedre og mer effektiv tråkk teknikk.
- ▶ **Hvordan:** Utføres i relativt flatt terreng. Lav utveksling/motstand. Opparbeid tråkkfrekvens gradvis fra 15-16 tråkk per 10-sekund (90-96 TPM). Sittende på setet, øk tråkkfrekvensen mens du holder hoftene i ro. Konsentrer om å trekke pedalen gjennom bunnen av tråkket og over toppen. Etter to minutter med HurtigTråkk, bør du holde 18-20 tråkk per 10-sekund (108-120 TPM) resten av intervallet. Pulsen vil stige ved denne treninga, men ikke bruk den til å bedømme treningsintensiteten. Det er viktig å gjennomføre hele lengden av HurtigTråkket med minst mulig avbrudd, siden intervallene bør være kontinuerlig utført med angitt trenings intensitet.

## Stamping (S)

- ▶ **Mål:** Øke muskulær kraft sittende på setet.
- ▶ **Hvordan:** Utføres i relativt flatt terreng med litt medvind. Stor utveksling, 53-12 (avhengig av fysisk nivå). Innsatsen bør begynne med moderat fart (typisk 25-30 km/h). Sittende på setet, begynn å STAMPE pedalene så hardt som mulig! Konsentrer på å trekke pedalen gjennom bunnen av tråkket og jevn stamping på nedover tråkket. Hold overkroppen så rolig som mulig og la beina gjøre jobben. Stampingen bør vare 15-20 sekunder, med minimum 5 minutter pause mellom hver innsats. Dette er en muskulær øvelse og pulsen rekker ikke å reagere særlig.
- ▶ **Eksempeløkt:**
  - Total tid: 45 minutter i sone 2.
  - Gjør tre Stamper på 15-20 sekunder med maksimal innsats.
  - Pause 5 min. mellom innsatser.



## II: Overgangsperioden

### MuskelKraft intervaller (MK)

- ▶ **Mål:** Utvikle sykkel spesifikk styrke. Høy muskel kraft i løpet av intervallene hjelper med å utvikle raske muskelfibere, som er viktige under intens innsats.
- ▶ **Hvordan:** Denne treningen bør foregå i en lang, moderat (5-8%) bakke, eller på en ergometer/spinning sykkel med forhjulet forhøyet med en liten vinkel, 10-15 cm, over normal horisontal for å simulere din klatre posisjon. Tråkkfrekvensen må være lav (50-55 TPM), pulsfrekvensen er ikke viktig (fordi beina dine beveger seg sakte vil pulsen være lav). Stor utveksling (f.eks. 53x12-15 oppoverbakke) er nødvendig for å gi lav tråkkfrekvens og høy muskel kraft. Korrekt sittestilling må nøye beholdes under disse intervallene. Sterk konsentrasjon er nødvendig for å holde overkroppen absolutt i ro og avslappet samtidig som du konsentrer på riktig tråkk bevegelse (over toppen & gjennom bunnen av pedal tråkket).
- ▶ **Eksempeløkt:**
  - Total tid: 60 minutter i sone 2.
  - Gjør to MuskelKraft intervaller på 8 minutter hver i sone 3.
  - Pause 10 min. mellom innsatser.

### DistanseTrening (DT)

- ▶ **Mål:** Dette er neste steg etter LangTurer mot å utvikle et aerobt energi system som vil øke utholdenhets kapasiteten.  
Forventede forbedringer inkluderer:
  - Trege muskelfiber øker størrelse og styrke.
  - Øker utvikling av kapillærer.
  - Øker mitokondrier, strukturen i muskelcellen som produserer ATP.
  - Økt slagvolum fra hjertet.
  - Forbedret temperatur regulering
  - Økt åndedrett utholdenhet
- ▶ **Hvordan:** Denne treningsmetoden er ikke begrenset til Overgangsperioden. Farten på DistanseTrening er høyere enn på Langturene (LT). Den gjennomføres på moderat fart, men med høyere puls enn LT, men ikke over 70% av maks puls (dvs. sone 2). Treningen skal holdes med konstant høy fart med minst mulig avbrytelser. Bruk girene i motbakker for å kunne sitte i oppoverbakker. Hold 85-95 TPM. Siden all sykling under 70 % gir aerob belastning, er målet å ikke gå over denne pulsen. I løpet av DT bør du minimum ligge 95% under sone 2 taket. Dette sikrer at du trener ditt aerobe energi system og ikke akkumulerer laktat i musklene. Etter hvert så inkluderes andre treningsformer f.eks. Stamping eller KraftIntervaller inn i denne økta.
- ▶ **Eksempeløkt:**
  - Total tid: 60 til 300 minutter i sone 2 til sone 3.
  - Begynn turen med 60 min. i sone 2.
  - Hver annen uke, øk turen med 15 minutter inntil du kan kjøre inntil 5 timer med DT uten pauser.

## Tempo (T)

- ▶ **Mål:** Tempo trening gir mange fordeler:
  - Bedre komfort når du kjører i varierende terreng.
  - Bedre energi utnyttelse på lange løp eller trening.
  - Økt kapasitet ved mer intens trening.
  - Større kraft på moderat intensitet.
  - Økt kapasitet på lagring av muskel glykogen.
  - Forbedret forbrenning av fett, som sparer muskel glykogen.
  - Økning av mitokondrier, strukturer i muskel cellene som produserer energi.
  - Forbedret aerob effekt.
- ▶ **Hvordan:** Lav tråkk frekvens. Prøv 70-85 TPM ved planlagt intensitets nivå. Dette øker pedal motstanden og styrker ben muskulaturen.. Sitt på setet i oppoverbakker. Det er viktig å kjøre hele draget med minst mulig avbrytelser.
- ▶ **Intensitet:** Øvre del av sone 3 til nedre del av sone 4.

## TerskelTrening (TT)

- ▶ **Mål:** Heve laktat terskel ved å trene i grensesonen av aerob/anaerob terskel.
- ▶ **Hvordan:** Treninga kan utføres i jevn motbakke, over høydedrag eller flatt terreng. Intensitet lik din individuelle terskelpuls. Det er viktig at du beholder intensiteten gjennom hele TT intervallet. Avbrytelser i løpet av draget begrenser utbyttet av treningen. Tråkkfrekvens for TT intervaller i motbakker bør ligge på 70-80 TPM, og i flatt terreng bør frekvensen ligge på 85-95 TPM. Opprettholding av intensitet er viktigere enn tråkkfrekvens. Fokuser på kontinuerlig sykling gjennom hele draget. Terskeltrening er ment å være like under din Temporitt fart, så ikke gjør den feilen å kjøre med temporitt fart ved TT.
- ▶ **Eksempeløkt:**
  - Total tid: 75 minutter i sone 2.
  - Kjør 2 drag på 20 min. hver i sone 4.
  - Pause 15 min mellom dragene.

## Bakketrening (BT)

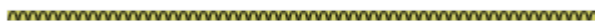
- ▶ **Mål:** Heve laktat terskel i oppoverbakker ved å trene i grensesonen av aerob/anaerob terskel.
- ▶ **Hvordan:** Treninga utføres i lang motbakke. Det er viktig at du beholder intensiteten gjennom hele BT intervallet. Avbrytelser i løpet av draget begrenser utbyttet av treningen. Din terskelverdi ved bakketrening er noe høyere enn ved flat vei, siden du involverer flere muskler i bakker enn på flat vei. Siden flere muskler er i bruk, er mer blod nødvendig og dette gir høyere puls. Tråkkfrekvens for TT intervaller i motbakker bør ligge på 70-85 TPM. Opprettholding av intensitet er viktigere enn tråkkfrekvens. Fokuser på kontinuerlig sykling gjennom hele draget. Pause mellom BT drag er normalt 5-15 minutter.
- ▶ **Eksempeløkt:**
  - Total tid: 75 minutter i sone 2.
  - Kjør 2 drag på 12 min. hver på 78%-83% av maks puls.
  - Pause 10 min mellom dragene.

## Kraftintervaller (KI)

- ▶ **Mål:** Øke maks O<sub>2</sub> (kraft utfoldelse under korte innsatser).
- ▶ **Hvordan:** Utføres best på rulle/ergometer m/belastning, siden et kontrollert miljø gir større mulighet for å sammenlikne en økt med en annen. Kan også utføres på relativt flat vei. Middels utveksling, med høy tråkkfrekvens (110 TPM eller høyere). Bruk ett minutt til å oppnå ønsket treningsintensitet (Sone), behold dette resten av draget. Det vil være de to siste minutter av hver intervall som vil utvikle din maksimale aerobe kapasitet. Hvis nødvendig, skift til lettere for å beholde tråkkfrekvensen, men ikke la intensiteten minske. Med høy tråkkfrekvens vil pulsen forbli ekstremt høy, og du vil trene kroppens evne til å levere oksygen til musklene. Kjør rolig spinning i pausen mellom intervallene.
- ▶ **Intensitet:** Treminutts intervaller i sone 4 eller 5, med 3 min. pause mellom innsatser.

## EttBein tråkk (EB)

- ▶ **Mål:** Forbedring av tråkk teknikk. Økt kraft over topp (dødpunkt) og bunnen (dødpunkt) av pedaltråkket.
- ▶ **Hvordan:** Treningen er best å utføre på innendørs ergometer. Lengden av hver intervall er brukt tid per. bein. Moderat intensitet - ikke tråkk for hardt, for da kan skader oppstå. Under utførelsen, visualiser at du skraper tærne gjennom bunn av pedaltråkket, som om du tar vekk søle under skoene. Over toppen av tråkket, trykk pedalen framover rett før du når toppen (dødcenter). Du vil forbedre tråkket gradvis, men du trenger å fokusere på riktig tråkk året rundt. Typisk 30-60 sekunder EttBein tråkking per. intervall, med 3 intervaller per. ben før hvile på 5-10 minutter. Normalt 2-4 sett per. trening.
- ▶ **Eksempeløkt:**
  - Total tid: 60 minutter i sone 3.
  - Kjør 2 sett med 3 intervaller, 30-60 sekunder hver, på hvert ben, ikke ta pause, kun skift ben.
  - Pause 5 til 7 min mellom hvert sett.



### III: Spesialisierungs Perioden

#### HurtigIntervall (HI)

- ▶ **Mål:** Øke din laktat terskel og evne til gjentakelse.
- ▶ **Hvordan:** Utføres på relativt flat vei med medvind for å få bedre toppfart ut av innsatsen. Utvekslingen bør være moderat men tråkkfrekvensen må være høy (110 eller høyere). Hastighet, kraft og akselerasjoner er hoved- elementer, ikke puls. Denne treningsformen bygger opp mye laktat, laktat toleranse trener kroppen din til å få bort og tolerere laktat. Normal lengde på disse intervallene er ett minutt eller mindre. Fartstrening er svært krevende for kroppen og må utføres med forsiktighet. I løpet av uker med HurtigIntervall bør du redusere dine totale trenings timer for å fremme restitusjon fra fartstreningen. Dersom du må, Skift til lettere gir for å opprettholde tråkkfrekvensen, men ikke la intensiteten falle. Med høy tråkkfrekvens vil du trene opp kroppens tilpasning til anstrengelser med høy fart. Restitusjon mellom intervallene med rolig spinning. Pause mellom HI er begrenset for å trene gjentakelse sammen med restitusjon.
- ▶ **Eksempeløkt:**
  - Total tid: 75 minutter i sone 2.
  - Kjør åtte intervaller på 40 sekunder hver i sone 5.
  - Pause 45 sekunder mellom innsatser.

#### FlatSpurter (FS)

- ▶ **Mål:** Spurter utvikler akselerasjon, enkelt og greit. Spurting forbedrer effektiviteten av dine raske muskelfiber og forbedrer kroppens evne til å bruke høyenergi adenosin trifosfat (ATP) lagret i ditt muskelvev.
- ▶ **Hvordan:** Spurter utføres alltid med 100% innsats. Kjør på flat mark med moderat fart (25-35 km/h avhengig av egen kapasitet) med lett gir. Byks ut av setet, akselerer hele tiden, returner til sittende etter noen få sekunder, fokuser på å holde en jevn og effektiv tråkkfrekvens med gjennom hele spurten. Full restitusjon mellom spurter er veldig viktig for å bygge opp igjen ATP nivået i musklene og sikre kvaliteten på spurt treningen.
- ▶ **Intensitet:** Spurtene bør være 10-12 sekunder lange (full innsats), med 5-10 minutter hvile mellom spurtene.

#### HøyHastighetsSpurt (HHS)

- ▶ **Mål:** HHS spurter utvikler maks kraft og toppfart. Denne spurt formen forbedrer din maksimale kraft. Siden den utføres i slak nedoverbakke med høy hastighet og tråkkfrekvens, vil kraft behovet være stort på grunn av vinddraget som følger med når spurtene starter fra stor fart.
- ▶ **Hvordan:** Spurter utføres alltid med 100% innsats. Kjør i slak nedoverbakke med høy fart (45-55 km/h avhengig av egen kapasitet) med tungt gir. Byks ut av setet og akseller. Når du har nådd din topphastighet returner til sittende og fokuser på å holde din topphastighet gjennom resten av spurten. Behold god sittestilling og jevnt fint tråkk gjennom hele spurten. Disse spurtene bør være 8-12 sekunder lange, og full restitusjon mellom spurter er veldig viktig for å bygge opp igjen ATP nivået i musklene og sikre kvaliteten på spurt treningen. Normalt, 10-20 minutter er tilstrekkelig hvile mellom spurtene. Tråkkfrekvensen bør ligge på 110+ TPM.
- ▶ **Eksempeløkt:**
  - Total tid: 75 minutter i sone 2.

- Kjør fem HøyHastighetsSpurter på 8-12 sekunder hver med full innsats.
- Ta 5-20 minutter pause mellom innsatser.

### BakkeSpurt (BS)

- ▶ **Mål:** Utvikle styrke og kraft for akselerasjon i oppoverbakker. Denne spurt formen forbedrer ditt topp moment og din ben styrke. Siden de utføres i motbakke vil fart og tråkkfrekvens være lavere enn normalt.
- ▶ **Hvordan:** Spurter utføres alltid med 100% innsats. Kjør på flat vei som går inn i bratt motbakke med moderat fart (25-30 km/h avhengig av egen kapasitet) med moderat til lett utveksling. Når motbakken starter, byks ut av setet og stamp pedalene så hardt som mulig. Motstanden vil øke oppover i bakken. Stå i ramma hele spurten. Dette vil øke belastningen på nedre del av rygg, setemusklene og triceps. Fokuser på å holde din topphastighet gjennom resten av spurten. Disse spurtene bør være 8-12 sekunder lange, og full restitusjon mellom spurter er veldig viktig for å bygge opp igjen ATP nivået i musklene og sikre kvaliteten på spurt treningen. Normalt, 10-20 minutter er tilstrekkelig hvile mellom spurtene.
- ▶ **Eksempeløkt:**
  - Total tid: 45 minutter i sone 2.
  - Ta 3 Bakkespurter på 8-12 sekunder hver med full innsats.
  - Ta 5-20 minutter pause mellom innsatser.

### Lekeløp (LL)

- ▶ **Mål:** Simulere de forhold/situasjoner som opptrer i ritt. Du vil veksle mellom bruk av alle energi system for å holde intensiteten oppe.
- ▶ **Hvordan:** Denne treningen er best å gjennomføre i en klubb/gruppe trening. Sykling med andre stimulerer deg til å holde høyere intensitet og liner mer på ritt. Turen bør inneholde akselerasjoner med varierende lengde etterfulgt av roligere sykling, overraskende angrep, økende fart i motbakker og vilkårlige angrep og motangrep. Generelt er denne treningen svært verdifull. Siden denne treninga simulerer ritt behøver du tilstrekkelig hvile etterpå. Denne treningsformen er aktuell året rundt. I Overgangsperioden vil LL være typisk 15-60 minutter. Tråkkfrekvens bør være som i ritt, 80-110 TPM avhengig av terreng og intensitet.

### BakkeAksellerasjon (BA)

- ▶ **Mål:** Simulere krav til akselerasjon som opptrer i kuperte ritt.. Treningen øker kraft og klatre fart når du kjører på ditt individuelle terskelnivå.
- ▶ **Hvordan:** Utføres best i lang, moderat motbakke. Dersom du bruker innendørs ergometer kan du oppnå samme sittestilling ved å heve framparten 10-15 cm over bakkenivå. Denne posisjonen simulerer din sittestilling i motbakke og du vil derfor bruke de samme muskel grupper som når du sykler i motbakke. Start i motbakken og øk sakte intensiteten til du når ditt terskelnivå, og behold innsatsen resten av draget. Når du nærmer deg toppen, reis deg fra setet med en hard men kontrollert innsats, med økende akselerasjon det nærmere du kommer toppen. Normalt er disse akselerasjonene aktuelle de siste 500 meter av bakken. Hver 100 meter med innsats øker din puls slik at du er nærmest på maks puls de siste få meterne av bakken.
- ▶ **Eksempeløkt:**
  - Total tid: 120 minutter i sone 2.
  - Ta 2 Bakkeakselerasjoner.

- Ta tilstrekkelig pause mellom innsatser.

### MotorPes (MP)

- ▶ **Mål:** Simulere ritt krav på/over ritt hastighet.
- ▶ **Hvordan:** Sykling bak motorsykkel vil gi hastighet lik ritt hastighet eller høyere enn det. Normalt vil denne treningen foregå på intensitet lik din terskelpuls eller på intensitet over terskelpulsen. MotorPes i flatt terreng vil medføre at intensitet ikke vil gå over terskelpuls. I kupert terreng vil intensiteten variere fra terskelpuls til over terskelpuls.
- ▶ **ADVARSEL:** Motor pes er farlig med mulighet for å få alvorlige skader, i verste fall med døden som følge. Kun erfarne syklister med god teknikk bør ta denne risikoen, og de må utvise stor forsiktighet og hensyn til andre trafikanter.

### FartsAkselerasjoner (FA)

- ▶ **Mål:** Simulere varierende akselerasjons krav som opptrer i konkurranser. Ved å øke gir utveksling for hver spurt, økes motstanden tilsvarende med tilsvarende større kraftutfoldelse.
- ▶ **Hvordan:** Bør utføres på flat vei med litt medvind, eller ergometer/rulle. Du gjennomfører 3 spurter i ett sett etterfulgt av 3-5 minutter med rolig spinning for restitusjon mellom hver spurt og 10 minutter med rolig spinning mellom hvert sett. Hver spurt i settet bør være 15 sekunders lengde. Planlegg med 3-4 sett totalt.
- ▶ **Sprint 1.** Start med den lille skiva foran og 17 eller 16-klinga bak. Syklende med moderat fart men under 25 km/h, byks ut av setet, bruk armene til å dra hardt i styret og fokuser på å trekke opp pedalene bak med lår musklene. Ganske raskt vil du få høy tråkkfrekvens, returner til sittende og fokuser på å holde høy frekvens. Hold overkroppen i ro, unngå hoftevikking, og hold hodet opp resterende del av spurten.
- ▶ **Sprint 2.** Samme som spurt en men øk utvekslingen til storskiva med 17- eller 16 klinge bak.
- ▶ **Sprint 3.** Samme som spurt to men øk utvekslingen til storskiva med 15- eller 14 klinge bak.
- ▶ **Eksempeløkt:**
  - Total tid: 75 minutter i sone 2.
  - Ta 3 sett med 3 FartsAkselerasjoner hver på 15 sekunder med følgende gir;  
Spurt #1: Veldig lett gir (39x16/15)  
Spurt #2: Middels gir (53x17/16)  
Spurt #3: Ett eller 2 gir lettere enn maks utveksling (53 x15/14)
  - Ta 3-5 minutter pause mellom hver spurt; vær fullt restituert før neste sett.

### OverUnder Intervaller (OU)

- ▶ **Mål:** Utvikle laktat toleranse og kapasitet i forhold til å utvikle styrke med intensitet rett over terskelpuls.
- ▶ **Hvordan:** Denne treningen bør utføres på flat vei eller på ergometer/rulle. Moderat gir utveksling med høy tråkkfrekvens (100 TPM eller høyere). Gradvis bring intensiteten opp til terskel puls. Oppretthold pulsen i 5 minutter og øk videre. Hold denne intensiteten i en tid for deretter å droppe intensiteten ned til terskel puls. Du gjentar dette mønsteret med å sykle på terskel puls, øke til over terskel og returnere terskel, med så mange ganger som planlagt.

Denne treningen bygger opp et høyt nivå med laktat. Ved å trene på denne måten vil kroppen venne seg til å kvitte seg med laktat og tolerere laktat, også kjent som å øke din terskelverdi. Normalt vil begrensningen på perioden over terskel være to til tre minutter, mens perioden på terskel vil ligge på fem til ti minutter lange. Trening med laktat er svært krevende og må utføres med stor forsiktighet.

▶ **Eksempeløkt:**

- Total tid: 10 til 20 min. i sone 4.
- Ta to til 4 OverUnder intervaller med 5 til 10 min. akkurat under terskel, 2 til 3 min. over laktat terskel.
- Hvile 10 til 15 min. mellom dragene.

### Nedadgående Intervaller (NI)

▶ **Mål:** Øke anaerob kapasitet, laktat toleranse og evnen til å gjenta korte intense innsatser.

▶ **Hvordan:** Bør utføres på innendørs ergometer/rulle i et kontrollerbart miljø, for å gi bedre sammenliknings grunnlag fra økt til økt. Kan også gjennomføres på relativt flat vei. Gir utveksling moderat med høy tråkkfrekvens (110 eller høyere) i hver intervall. Start hver intervall så hardt som mulig. Byks ut av setet i begynnelsen og øk hastigheten etter hvert. Skift til lettere gir hvis nødvendig for å opprettholde tråkkfrekvensen, men la ikke intensiteten på intervallet falle. Med en høy tråkkfrekvens vil pulsen forbli svært høy, og du vil trene musklene til å takle høy kraftutfoldelse og evne til gjentakelser. Restitusjon mellom hver intervall er rolig spinning. Pausen mellom hver innsats er begrenset så du vil ikke komme deg helt mellom intervallene. Pulsfrekvensen angis ikke fordi hver intervall kjøres med maksimal innsats. Ett sett består av syv intervaller og pausen er lik innsats. Pause mellom NI sett er 10 minutter, og antall sett er normalt 2 til 3.

▶ **Eksempeløkt:**

- Total tid: 75 minutter i sone 2.
- Ta 2 sett med 4 etterfølgende Nedadgående Intervaller som følger;  
120 sek. maks innsats; 120 sek. hvile  
90 sek. maks innsats; 90 sek. hvile  
60 sek. maks innsats; 60 sek. hvile  
Ta 10 min. pause mellom settene.