

Treningstips – anbefalinger

Du må selvsagt hvert år utarbeide ditt eget program.

Generelt

- Idrett; både sykkel og ski (hvor sykkel til en hver tid prioriteres)
- Årlig treningsmengde; ca. 400 timer (sum av sykkel og ski)
- Sykkel; ca. 300 timer
- Ski; ca. 100 timer
- Periodisert trening; intervall og styrketrening
- Nødvendig å være konsekvens med å gjennomføre planlagte treninger
- Unntak er hvis en er lei/sliten, har behov for hvile
- Trene inne ved dårlig vær, mye regn, eller kulde
- 2 til fire uker treningsfri i året, alternativ er å gå i fjellet eller turer til fots
- Analyser hvert år for sykling, dine svakheter (på hvilken måte blir jeg frasyklet)
- Gjennomføre treningene påfølgende år med vekt på å redusere svakheterne
- Maks- og terskelpuls må måles via pulsklokke, måling er basis for treningen
- Terskelpuls er normalt mellom 20 – 25 slag under maks
- Min makspuls er 195, terskel rundt 175 (avhenger av varighet), tåler ca. 180 i puls i 30 min og ca. 175 i 50 min
- Min vekt varierer mellom 68-72 kg, lengde 1,8 m
- Ekstremt viktig å ikke bli plaget med sykdom, forkjølelser

Treningstype, intervalltrening, anbefaling

Fem typer, 5x8 min, 2-4-8-8-4-2 min, 1x25, noe 4x4 min og naturlig intervall

- 5x8 min, Ila/Butikkssenteret, varighet mellom dragene 4 min, puls 25 slag under maks
- 2-4-8-8-4-2; varighet mellom dragene 1, 2, 4, 4, 2, 1 min, fokus på begge 8 min, puls 15 slag under maks
- 1x25, Ila/skistua, kjøres med varierende gjennomsnittpuls 25 - 30 slag under maks
- 4x4, inne eller ute, 2 min mellom dragene, 15 slag under maks
- Trene intervall i bakker ute, Byneset rundt, puls mellom 15 - 25 slag under maks
- Trene intervall 5x8 og i forhold 4/1, fire ganger flere 5x8 enn andre intervaller
- Kan gjennomføres stående med tyngre gir, men også sittende med lette gir
- Trene ca. 10-15 % intervall i forhold til total treningsmengde, ikke ta med pausene, 5x8 gir 40 min

Treningstype, styrke

- Trene knebøy, 3x20, vekt ca. 40 kg, ved tyngre vekter må en være to, pass på å ikke belaste knærne for mye
- Alternativet er styrketrakk
- Resterende styrke kommer via ski, turer i fjellet, gange og noe via stående intervalltrening med tunge gir
- Sykle opp Steinberget, hver 14 dag, både stående og sittende, utveksling 39/25, 39/23 gjennomføres med ulik intensitet

Konkurransperioden

- Prøve å konkurrere en gang hver uke
- Generelt tre harde økter hver uke, summen av intervalltreninger og konkurranser
- Ikke trene styrke i konkurransperioden

Restitusjon

- Utføres foran konkurranser, eller når en er lei/sliten, sone 1, 65-70 slag under maks

Forberedelser: Perioden fra 1. oktober til 1. april er inndelt i fire hovedperioder

Generelt

- Intervall; oppvarming 0,5 time, intervall, nedkjøring 0,5 time
 - Styrketrening, oppvarming tre mil sykkel, derpå knebøy (3x20), tre ganger hver uke, de andre to dagene trenes med 3-5 mil sykling i sone 2
1. oktober – 1. desember (til skisesongen)
 - Trene ca. 8-10 timer pr. uke
 - Perioden inndeles tre uker intervall og en uke styrke, alternativt to uker intervall og to uker styrke
 - Trene 5-6 ganger hver uke
 - Intervall tre ganger hver uke, de andre dagene trenes med 4-5 mil sykling i sone 2
 1. desember – 15. mars (skisesongen)
 - Trene ca. 8 - 10 timer hver uke, 5-6 ganger i uka
 - Skitrening to ganger i uka, noe naturlig intervall, skirenn
 - Sykkel tre ganger i uka, 10-12 mil hver uke, sone 2, 40-45 slag under maks
 - Intervall på sykkel i tillegg til skirenn, tre harde økter hver uke
 1. mars – 1. april
 - Trene 10-12 timer hver uke, 5-6 ganger i uka
 - Skitrening en gang i uka og 1 skirenn i uka
 - Sykle ute med offroad eller inne, 4 ganger i uka, hovedsak i sone 2, men også sone 3
 1. april til 15. april
 - Trene 10-15 timer hver uke, 6 ganger i uka
 - Intervallperiode på sykkel, tre ganger hver uke
 - Rolig trening i mellom i sone 2
 - Hverdager ca. 5 mil
 - Helgedager ca. 10 mil

Sykkelsesongen med ritt og fellestreninger

- Ett ritt pr. uke
- Suppleres med intervall til tre harde økter hver uke
- Sykle mellom ca. 30-40 mil hver uke
- Treningstid 15 timer hver uke
- Mange trener noe mindre med godt resultat

Hilsen John Ivar