

## Treningstips – Mine forberedelser til sykkelsesongen

Du må selvsagt utarbeide ditt eget program (mitt treningsprogram bygger på to program mottatt av Helge Johansen og et mottatt av Terje Tho, disse er tilpasset mine tidligere treningsopplegg)

Mange trener mindre med like godt resultat. Jeg har en utfordring på grunn av alderen (kroppen trenger mer hvile), i tillegg er trening for ski og sykkel om vinteren trolig heller ikke helt optimalt.

### Generelt

- Jeg sykler mellom 20-25 sykkelritt hvert år
- Bedrifts-, tur, veteran, Trondheim Oslo og NM (hvis minst 3 uker etter Trh./Osl.)
- Prioriterer 5 - 8 ritt i sesongen, Byneset Klæbu, Trondheimsfjorden Rundt, Valsøya, Victoria runden og selvsagt Trh. Osl, NM og noen bedriftsritt.
- Deltar og lykkes best i fellesstart, benytter temporitt i hovedsak som trening
- Har de siste 10 årene forbedret nivået med 15 %
- Idrett; både sykkel og ski (hvor sykkel til en hver tid prioriteres)
- Treningsmengde; årlig mellom 600 - 650 timer (sum av sykkel og ski)
- Sykkel; ca. 500 timer
- Ski; ca. 100 timer
- Benytter ergometersykkel hjemme, ombygd til racer (pedaler, sete, styre)
- Benytter styrketreningsutstyr for knebøy hjemme
- De siste 5 årene er treningen periodisert; med intervall og styrketrening
- Er konsekvens med å gjennomføre planlagte treninger med unntak hvis jeg blir lei/sliten
- Trener inne ved dårlig vær, mye regn, eller kulde
- Har to uker treningsfri i året, går da i fjellet
- Analyserer hvert år for sykling, mine svakheter (på hvilken måte blir jeg frasyklet)
- Trener med vekt på å redusere svakheter
- Min makspuls er 195, terskel rundt 175 (avhenger av varighet), tåler ca. 180 i puls i 30 min og 175 i 50 min
- Min vekt varierer mellom 69-72 kg, lengde 1,8 m
- Ekstremt viktig å ikke bli plaget med sykdom, forkjølelser

### Treningstype, intervalltrening

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

- 5x8 min, Ila/Butikksenteret, varighet mellom dragene 4 min, puls 25 slag under maks
- 2-4-8-8-4-2; trenes inne, varighet mellom dragene 1 min, fokus på begge 8 min, puls 15 slag under maks (puls vil ikke synke tilstrekkelig mellom dragene, synes du dette er ubehagelig bør du øke pausene), frekvens 95
- 1x30, Ila/skistua, kjøres med varierende gjennomsnittspuls 170 – 175, (puls er egentlig noe høy i forhold til varigheten)
- 4x4, inne eller ute, 15 slag under maks
- Trener også en del naturlig intervall ute, Byneset rundt og Klæbu (kun i bakkene), puls mellom 15 og 20 slag under maks

- Ute trener jeg intervall 5x8 og i forhold 4/1 (fire ganger flere 4x8 enn annen type intervaller), trenes i hovedsak stående med tyngre gir, men også sittende med lette gir
- Prøver å trene ca. 15 % intervall i forhold til total treningsmengde (tar da ikke med pausene, 5x8 gir 40 min, ca. 2 timer intervall pr. uke i perioder med intervall trening)

### **Treningstype, styrke**

- Trener knebøy, 3x20, vekt ca. 50 kg, ved tyngre vekter må en være to, pass på å ikke belaste knærne for mye
- Alternativet er styrketrakk
- Resterende styrke håper jeg kommer via ski, turer i fjellet, gange og noe via stående intervalltrening med tunge gir
- Sykler opp Steinberget, hver 14 dag, både stående og sittende, utveksling 39/25 eller 29/23, gjennomføres med ulik intensitet

### **Konkurransperiodene**

- Prøver å konkurrere to ganger hver uke
- Generelt tre harde økter hver uke, summen av intervalltreninger og konkurranser
- Trener ikke styrke i konkurransperioder

### **Restitusjon**

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

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

#### 1. oktober – 1. desember (til skisesongen)

- Trener ca. 12-15 timer pr. uke
- Perioden er inndelt med intervall annen hver dag til 10 intervaller og derpå styrketrening annen hver dag til 5 styrketreninger (har også prøvd to uker intervall og to uker styrke, tre uker intervall og en uke styrke)
- Trener seks ganger hver uke
- Intervall om mulig annen hver dag, minimum tre ganger pr. uke (pass på å ikke bli for sliten), de andre dagene trenes med 3-5 mil sykling i sone 2
- Styrketrening, oppvarming tre mil sykkel, derpå knebøy (3x20), annen hver dag, de andre dagene trenes med 3-5 mil sykling i sone 2

#### 1. desember – 15. mars (skisesongen)

- Trener ca. 10 – 12 timer hver uke, trener 7 - 8 ganger i uka
- Skitrening to - tre ganger i uka, noe naturlig intervall
- Sykkel 5 ganger i uka, 15-20 mil hver uke, sone 2, 40-45 slag under maks
- Intervall på sykkel i tillegg til skirenn, samlet tre harde økter hver uke

#### 1. mars – 1. april

- Sykler ute med offroad i hovedsak i sone 2, men også sone 3 (lav og høy)
- Slutten av skisesongen, 1 – skirenn pr. uke
- Ti dager sørpå, Kanariøyene eller Mallorca for sykling, sykler da mellom 150 og 180 mil i hovedsak rolig langtur, men også noe bakkeintervall

1. april til 15. april

- Intervallperiode på sykkel, tre ganger hver uke
- Rolig trening i sone 2
- Hverdager ca. 5 mil
- Helgedager ca. 10 mil

**Jeg er nå klar for sykkelsesongen med ritt og fellestreninger**

- To ritt pr. uke
- Suppleres med intervall til tre harde økter hver uke
- Sykler mellom 40 – 50 mil hver uke
- Treningstid 15 – 20 timer hver uke
- Mange trener mindre med like godt resultat

**Trondheim Oslo**

- Høy puls er ingen utfordring; maks puls mellom 170 og 175 i korte perioder
- Gjennomsnittspulsen er mellom 140 – 145
- Må tåle høy fart på flatene og i de lette partiene uten å bli sliten
- Utfordringen er den totale utmattelsen de siste 25 milene
- Kaloriforbruk mellom 10.000 til 15.000, inntak mellom 8.000 til 10.000
- Fett må forbrennes, fettforbrenning øves ved trening i høy sone 1 og sone 2 (selv om mange har ulikt syn på trening av fettforbrenning)

Hilsen John Ivar