

Spin giro 4

Säsongsträning som maxar din kapacitet.

Genomförande i stort

- Genomförandeperiod – 6 månader, 24 veckor (start i mitten oktober-början november – avslut slutet mars)
- Periodisering i 4 st block á 6veckor. Fokus inom respektive period är följande:
 - 1. Anpassning, uthållighet, styrka och motorik
 - 2. VO2max (hjärta, motor)
 - 3. Upptrissad uthållighet
 - 4. Mer av allt, utmana på slutet, tävlingsförberedelse
- Samma passupplägg alla 6 veckorna. Återhållsamt i början av perioden, mer utmanande i slutet av varje period.
- Passlängd 90min. (Utom period 2 = 75min).
- Fokus på sittande cykling, generell kadens 80-95rpm, kadens styrka 50-65rpm, kadens motorik 95-105rpm.

Tankar bakom upplägget

Spinning som ska efterlikna cykelträning. Lite längre pass med tydlig målsättning och med en början och ett slut, för ökad utveckling. Ger även ökad förståelse för träning och träningsupplägg/periodisering och hur olika träningsmetoder ska kännas. Ökad motivation att vara med på en resa!

Periodisering

Med periodisering får vi en planerad variation i belastning för att optimera utvecklingen av kapaciteten. Träningsplaneringen får en tydlig början och ett tydligt slut där vi jobbar mot ett mål. Det ger extra motivation att se utvecklingen under perioden och förstå hur och varför detta åstadkoms.

Träningsstyrning – hur ska det kännas?

Giro 4 är tänkt att instrueras utan styrning av pulsklocka. Pulsmätning skall om det används i detta pass ses som ett komplement till din upplevda ansträngning – inte tvärtom. Därför fokuserar vi på ansträngningsnivå och Borgskala – för att lära dig hur olika nivåer av ansträngning känns.

Viktiga begrepp

Mjölksyratröskel eller anaerob tröskel

Mycket viktigt område att lära känna hos sig själv. Precis på tröskeln (AT eller ca Borg 16) kan kroppen göra sig av med mjölksyran i samma takt som den bildas. Andningen är kraftig, mycket fokus på träningen. Minsta ökning av tempot eller belastningen märks oftast direkt. Beroende på träningsstatus kan man arbeta i 40-70 min vid kontinuerligt arbete.

Träning på stressad tröskel (AT+) Borg ca 17, märks genom att andningen blir betydligt mer frekvent, man orkar maximalt cirka 20 min vid kontinuerligt arbete.

Strax under sin tröskel (AT- eller Borg ca 15-16) kan man bedriva träning under lång tid, upp till 75-90 min vid kontinuerligt arbete, beroende på träningsstatus.

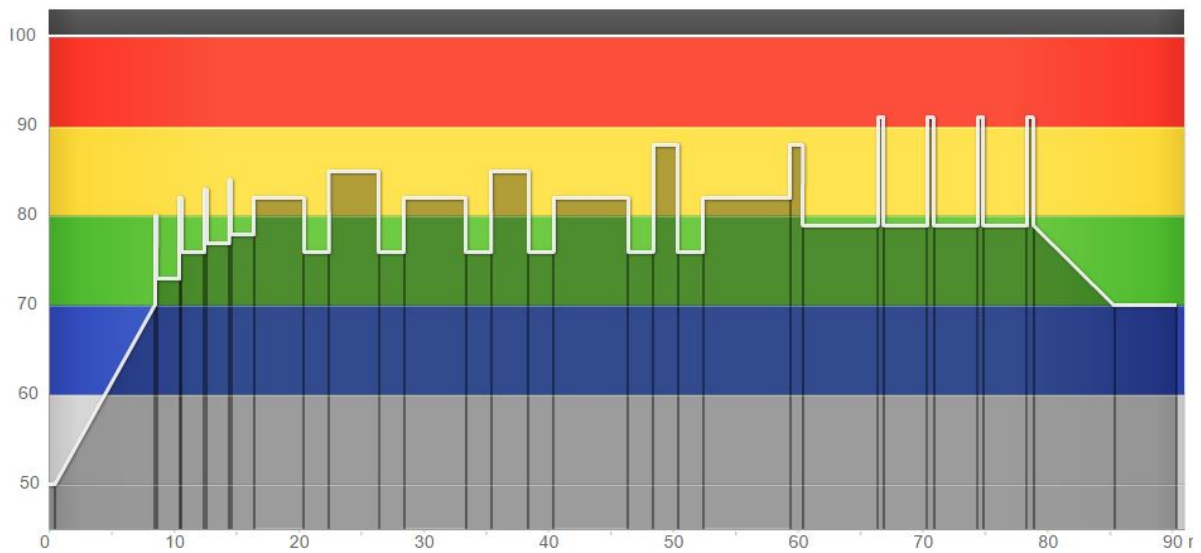
VO2max

Träning som bedrivs på maximalt syreupptag, Borg 18-19 (oftast kring 90-95% av maxpuls). Denna träning resulterar i maximal andning och kräver fullt fokus. Det är mycket jobbigt och kräver hög motivation för att genomföra. Träning på denna intensitetsnivå kan genomföras i ett fåtal minuter.

Mattias tankar

Med hjälp utav Borgskalan (den upplevda ansträngningen), hittar vi rätt träningsintensitet för just dig. Borgskalan är dessutom ett ypperligt bra verktyg för att lära sig hur olika träningsmetoder och intensiteter skall kännas. I kombination med pulsen som komplement till den egna känslan, kan du vara säker på att du gör rätt. Men kom ihåg att din känsla har företräde framför ett visst pulsslåg, då pulsen kan variera mer än du tror.

Giro 4(1) Anpassning uthållighet, styrka och motorik - Period: vecka 1-6



Fokus i perioden är tillvänjning och att bygga uthållighet för att klara de kommande perioderna. Du uppmanas att ta det lugnt de första passen, för att sedan utmana dig mer i slutet av perioden. Det är även här vi försöker hitta rätt sittställning, eventuellt vänja sig vid nytt material (skor, byxor), förstå träningsstyrningen och upplevd ansträngning (Borg kontra puls), Längre pass utmanar leder och senfästen – skynda långsamt om du är nybörjare. Du som redan är van cyklist, vare sig det är i inomhus- eller utomhuscykling, kan trycka på lite mer på passen från början.

16 min uppvärmning & brygga

- 8 min uppvärmning, sittande i pos 1, stigande intensitet, rpm 80-90.
 - 8 min brygga med 4 st accelerationer 10 s = minska rpm till runt 50, öka till tung belastning, accelerera sedan upp till runt 100 rpm.
- OBS! Accelerationen är viktigare än belastning, men motståndet måste vara stort så att man inte "trampar igenom". Däremellan (1:50 min) rullar vi på i rpm 80-95

44 min styrke- & motorik-intervaller

- Styrkeintervallerna skall ha sådan belastning att benen hela tiden orkar med att ha fullt tryck i pedalerna. Musklerna får därför avgöra hur hårt du kan köra. Börjar benen domna bort (dvs laktaten ökar så att musklerna inte kan kontrahera maximalt) kör du för hårt. Minst 80 % av tiden ska genomföras sittande, med fokus på ett bra rundtramp. Överkroppen skall användas för att hålla emot och måste därmed vara så stilla och stabil som möjligt. På detta vis tränas även bål och överkropp.
- Motorikintervaller med hög kadens, skall öva upp motoriken som krävs för att kunna upprätthålla hög kadens utan att det bildas alltför höga laktatvärden (mjölksyra).

18:30 min distans

- Aktiv cykling med en skön känsla av distanscykling, Borg 14, rpm 85-95
- 4 x (30 s) sittande utmanande spurter efter ca 6, 10, 14 och 18 min. Relativ hög kadens (85-105 rpm) och en jobbig känsla, Borg 18, minst 3 min mellan varje spurt

6:30 min nedcykling

- Aktiv nedcykling viktigt att behålla lite tryck i pedalerna låt ansträngningen sakta sjunka ned under Borg 12

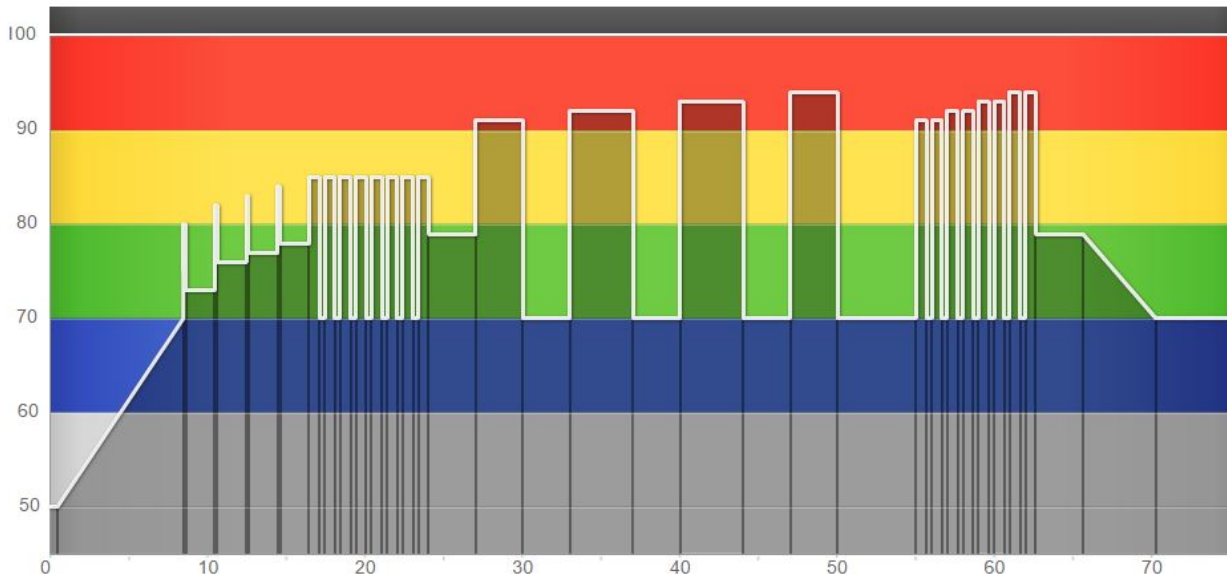
5 min rörlighetsövning

Mattias tankar

Ta första perioden till att hitta rätt sittställning, anpassa kroppen för de längre passen, ta det varsamt med de s.k. styrkeintervallerna (låg kadens), lär dig dricka med jämna mellanrum och kanske viktigast av allt – lär dig hur träningen ska kännas med hjälp utav Borgskalan. Känns det Borg 14 eller 15 i benen, så är det rätt, även om pulsen upplevs som lägre än normalt.

Det är lätt att köra för hårt i denna period om man tror att man ska ligga på en specifik pulszon som benen egentligen inte fixar med tung kadens. Borgskalan, med pulsen som komplement, ger dig ett bra verktyg för att styra träningen. Har du planer på att köpa nya cykelbyxor och kanske cykelskor är det perfekt att göra det i denna period.

Giro 4(2) VO₂max (hjärta, motor) - Period: vecka 7-12



Fokus i perioden är att bygga en stark motor – hjärtat. Passet är intensivt och krävande och därför kortare än i de övriga perioderna. Du uppmanas att inte "maxa" vid de första passen i denna period, för att sedan utmana dig mer på de kommande passen. Den ökade fokusen på central kapacitet passar utmärkt för dig som förbereder dig inför till exempel Vasaloppet.

16 min uppvärmning & brygga

- 8 min uppvärmning, sittande i pos 1, stigande intensitet, rpm 80-90.
- 8 min brygga med 4 st accelerationer 10 s = minska rpm till runt 50, öka till tung belastning, accelerera sedan upp till runt 100 rpm.
OBS! Accelerationen är viktigare än belastning, men motståndet måste vara stort så att man inte "trampar igenom". Däremellan (1:50 min) rullar vi på i rpm 80-95

10:40 min (40-20) kort-korta AT-intervaller

Det här blocket skall ses som en brygga inför de kommande högintensiva blocken. Håll igen maxa inte.

- 8 x (40-20) intervaller på Borg 16, rpm 70-85.
- Återhämtning mellan intervallerna på rpm 85-100
- Avsluta med 3 min återhämtning.

28 min VO₂max-intervaller

Maximal ansträngning Borg 18-19

- 3 och 4 min VO₂max-intervall + 3 min återhämtning mellan varje intervall, rpm 85-100.
Kadensen är här personlig och ej musikstyrd, dock blir tempot normalt högt.

7:40 min (40-20) kort-korta VO₂max-intervaller

- 8 x (40-20) intervaller på Borg 18-19.
- Återhämtning mellan intervallerna på rpm 85-100

RPM är här personligt och ej musikstyrd, dock blir tempot för de flesta normalt högt.

Här måste du lyssna på din kropp. Är det så att du fått nog av intervaller så är det OK att inte köra samtliga utan istället börja distansblocket tidigare.

7:40 min Återhämtning och nedcyklning

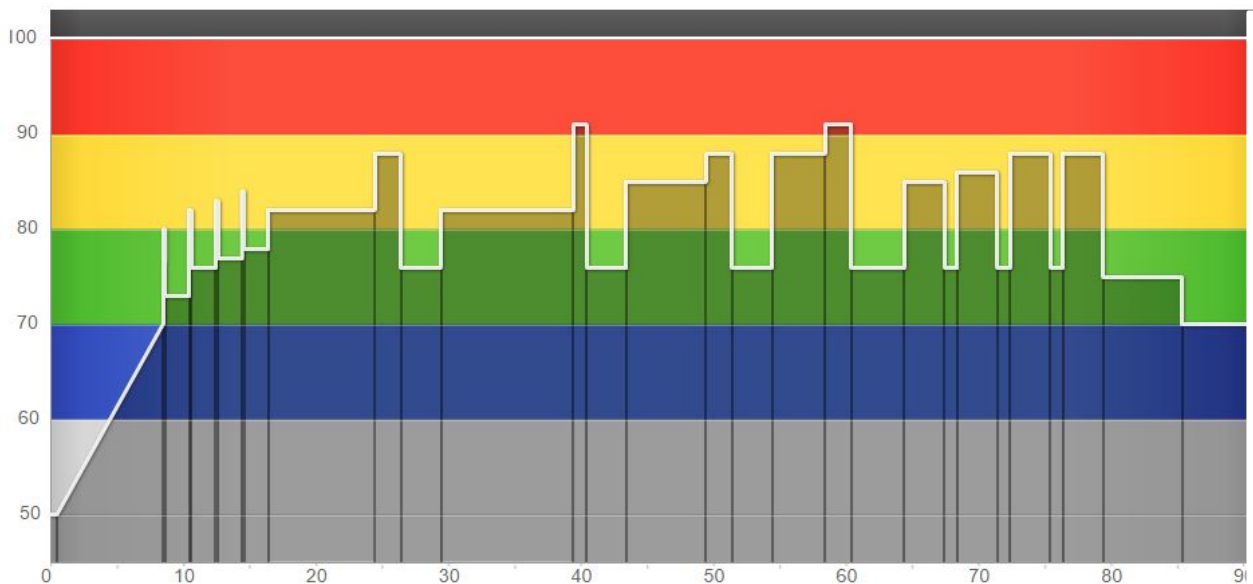
- Aktiv återhämtning och nedcyklning viktigt att behålla lite tryck i pedalerna låt ansträngningen sakta sjunka ned under Borg 12

5 min rörlighetsövning

Mattias tankar

Nu kör vi! Efter några veckors anpassning, där vi hållit igen med vilja, är det nu dags att gasa på rejält. Hjärtat (den centrala kapaciteten) får mycket god och effektiv träning vid hög intensitet och det är precis vad denna period handlar om. Har du tagit steget in i denna satsning som nybörjare eller missade flera pass i förra perioden, kan det emellertid fortfarande vara på sin plats att ta det lite försiktigt de första 2 gångerna i denna högintensiva period. Se de 2 första veckorna som en inlärnings/tillvänjningsfas för att senare kunna ge full gas de sista 4 veckorna.

Giro 4(3) Upptrissad uthållighet - Period: vecka 13-18



Fokus i perioden är att fortsätta uppbyggnaden av styrkeuthålligheten med tyngre pass som utmanar ordentligt. För den ovane kommer också den mentala fokusen sättas på prov, med långa utmanande intervaller. Du uppmanas att ta det lugnt de första passen, för att sedan utmana dig mer i slutet av perioden.

16 min uppvärmning & brygga

- 8 min uppvärmning, sittande i pos 1, stigande intensitet, rpm 80-90.
- 8 min brygga med 4 st accelerationer 10 s = minska rpm till runt 50, öka till tung belastning, accelerera sedan upp till runt 100 rpm.
OBS! Accelerationen är viktigare än belastning, men motståndet måste vara stort så att man inte "trampar igenom". Däremellan (1:50 min) rullar vi på i rpm 80-95

48 min styrke- & motorik-intervaller

- Styrkeintervallerna skall ha sådan belastning att benen hela tiden orkar med att ha fullt tryck i pedalerna. Musklerna får därför avgöra hur hårt du kan köra. Börjar benen domna bort (dvs laktaten ökar så att musklerna inte kan kontrahera maximalt) kör du för hårt. Minst 80 % av tiden ska genomföras sittande, med fokus på ett bra rundtramp. Överkroppen skall användas för att hålla emot och måste därmed vara så stilla och stabil som möjligt. På detta vis tränas även bål och överkropp.
- Motorikintervaller (Borg 17 och 18) med hög kadens, skall öva upp motoriken som krävs för att kunna upprätthålla hög kadens utan att det bildas alltför höga laktatvärden (mjölksyra).

15 min tröskelintervaller

- 4x (3-1 min).
- Intensiteten skall ligga på AT-tröskeln eller AT+, dvs stressad tröskel om du har ork för detta. Styr gärna att börja första intervallen i Borg 16 för att sedan öka efterhand i de kommande intervallerna till Borg 17.

6 min nedcykling

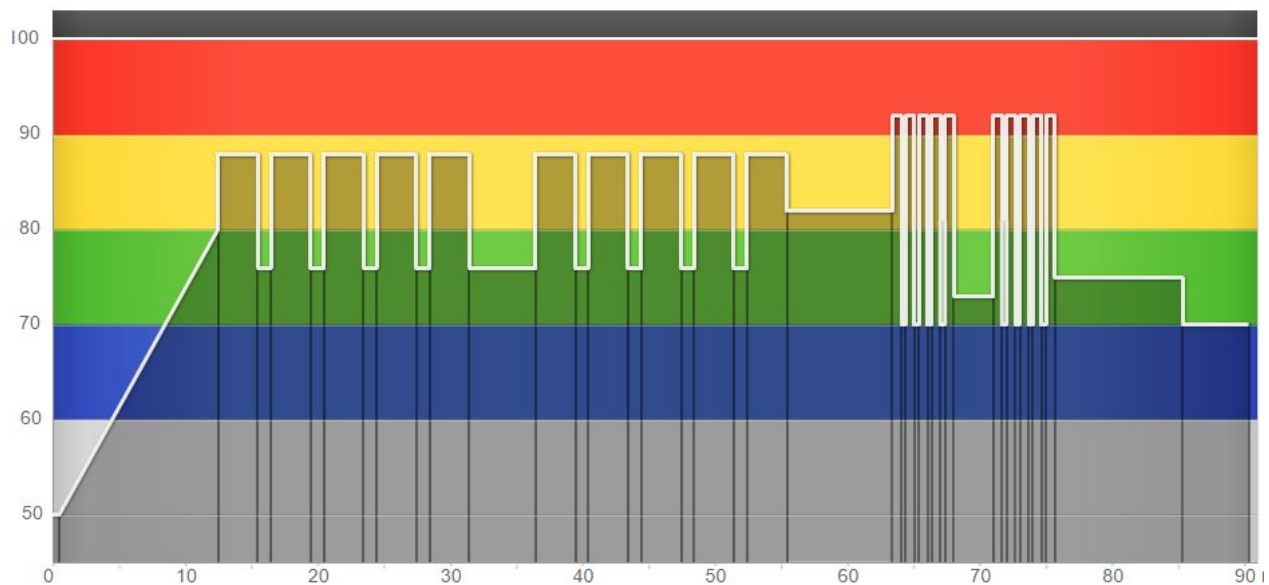
- Aktiv nedcykling behåll lite tryck i pedalerna och låt ansträngningen sakta sjunka ned under Borg 12

5 min rörlighetsövning

Mattias tankar

Mjölksyratröskel är ett av de viktigaste begreppen inom konditions- och uthållighetsidrott. Denna period fokuserar helt på detta. Tröskeln är framförallt en grenspecifik muskulär kapacitet, och det handlar om att jobba med en submaximal intensitet. Intervallerna är så utformade att du skall kunna jobba med relativt hög intensitet under relativt långa perioder. Det är många minuter intervalltid i denna period och tanken är att hålla relativt jämn belastning i intervallerna. Eftersom puls reagerar långsamt kan du inte ha den som styrmedel under de första intervallerna eller den första minuten i varje intervall. Försök alltså inte "jaga" upp pulsen till en viss nivå, eftersom det troligtvis betyder att du skruvar på för mkt motstånd och spränger dig. Gör du rätt (jämn belastning) kommer arbetspulsen i slutet på varje intervall att öka sakta men säkert genom hela passet (s.k. pulsdrift).

Giro 4(4) Mer av allt – Period: vecka 19-24



Utesäsongen börjar närma sig och nu gäller det att ”toppa” träningen för att få riktigt bra fart i benen och skapa det där lilla extra som behövs när sista spurten närmar sig.

12 min uppvärmning

- 12 min uppvärmning med stigande intensitet, rpm 80-90.
- Vi hoppar över accelerationerna i denna period för att spara lite på benen inför de högintensiva intervallerna.

43 min 2 x 5(3-1) Tröskelintervaller, AT+

- 5 x (3-1) rpm 65-80
- 5 min återhämtning, rpm 85-100
- 4 x (3-1) rpm 80-95

I de första fem intervallerna letar du efter en känsla av att köra upp för en backe, du tar den kadens som du trivs bäst i för att ta dig upp för backen. De efterföljande fem har känslan av att ta sig fram fort i motvinden, vanligtvis blir kadensen något högre, men är personlig och valfri. Intensiteten i intervallerna skall vara stressad tröskel, Borg 17.

8 min Snabbdistans

- 8 min snabbdistans rpm 85-100, Borg 15

12:20 min 2 x 5(40-20) VO₂max-intervaller

- 5 x (40-20)
- 3 min återhämtning, rpm 90-100
- 5 x (40-20)

Borg 18-19 i intervallerna, kadensen är här personligt och inte styrt av musiken, dock brukar tempot bli högt.

9:40 min Nedcykling

Trampa ur benen och njut av att väl genomfört rejält träningspass

5 min Rörlighet

Mattias tankar

Formtoppning! Den långa uppbyggnadsperioden har förberett din kropp och knopp så att den nu orkar vrida ur sig maximalt. Det är en härlig känsla att orka pressa sig både länge och intensivt. Det är också det som krävs nu för att din redan tåliga kropp ska utvecklas ännu mer. Passet påminner mycket om hur det kan se ut på en cykeltävling, relativt hårt under stora delar av passet och sen ännu hårdare och maximal belastning på slutet när loppet ska avgöras. Det ska vara tufft hela tiden men spara det där sista så du kan köra ifrån dina värsta konkurrenter på slutet. Det är ok att spränga sig, men gör det först på slutet!