

Ideer til differentiering af træningen

Konkrete forslag:

- Inddel i mindre hold, som er nogenlunde på niveau!
- Lad stærke ryttere tage flere og længere og flere føringer end de svagere!
- Kør intervaller med grupper imod enkelte ryttere!
- Kør på kendte ruter. Det giver mulighed for at nogen kører intervaller, mens andre "bare ruller"
- Kør på rundstrækninger, så er man ikke tabt hvis man bliver sat!

16-04-2009

Bent Skov Danmarks Cykle Union 2008

Kaptajnrollen

- Kaptajnen skal sørge for, at alle ved starten af træningen informeres om hvad der skal ske til dagens træning. Så alle ved at de nok skal blive brugt, det giver ro!!
- Kaptajnen må være konsekvent. Der skal holdes sammen på gruppen under transport, opvarmning og afrulning skal køres på de svageste præmisser
- Kaptajnen skal **vide og kommunikere** at gererel høj fart ikke er nær så god og effektiv træning som vekslen mellem moderat og meget høj intensitet

16-04-2009

Bent Skov Danmarks Cykle Union 2008

Opbygning af en træningsseance

- Opvarmning minimum 30 minutter! Skal køres på de svagestes præmisser! Lad eventuelt de stærkeste tage føringer- men sæt restriktioner!
- Kør evt. opvarmningsintervaller.
- Intense intervaller – Hårdere intervaller som f.eks. Syretræning (AT), spurt og accelerationstræning skal planlægges og placeres velovervejet. Syretræning må ikke lægges for tidligt. Spurttræning kan både lægges tidligt og senere. Accelerationstræning skal helst lægges tidligt, da musklerne helst skal være friske til denne træningsform.

16-04-2009

Bent Skov Danmarks Cykle Union 2008

Opbygning af en træningsseance

- Frivillige intervaller f.eks. Skiltespurter, skal sikre at alle får maksimalt udbytte af træningen! Lægges i midten eller slutningen af træningen, men de er meget svære at styre!!
- Opsamling – er vigtig!! Manglende opsamling efter intervaller og bakker, giver udpræget dårlig træningsklima. Det er Kaptajnens ansvar....
- Nedvarmning / afrulning – minimum 15-20 minutter. Skal overholdes!
- Husk på at intensiteten på transportstykker holdes på et niveau, så alle restituerer!

16-04-2009

Bent Skov Danmarks Cykle Union 2008

Forslag til træningspas, nybegyndere og utrænede

Træningsoplæg: ca. 45 km. 20 – 25 kmt. Ca. 2 timer

- Opvarmning – 30 min. Ingen må blive overanstrengt.
- Viftetræning – 10 min. Moderat, ikke for høj intensitet.
- Parløb – 10 min. Høj intensitet.
- Rul – 20 min. Alle skal kunne restituere 2+2
- Viftetræning – 10 min. Moderat, ikke for høj intensitet
- Spurtlege – 25 min. Skiltespurter/"spurt på linie" husk pauser!!
- Afrulning – 15 min. **LAV** intensitet, 2+2

16-04-2009

Bent Skov Danmarks Cykle Union 2008

Forslag til træningspas, "let øvede + selvtillid"

Træningsoplæg: ca. 65 km. 23 – 27 kmt. Ca. 2½ time

- Opvarmning - alle skal kunne være med!
- Jagtstart – 10 min. Grupper á 4-5.
- Transport – 20 min. Alle skal restituere.
- Spurt fra gruppe til gruppe – 2 runder. Ca. 15 min.
- Transport – 15 min. Ikke så lang pause
- Jagtstart – 10 min. Grupper á 2-3 (flere føringer)
- Transport – 30 min. Længere restitution
- Spurter ca. 5 min (antrit)
- Afrulning – 15 min. (alle er trætte)

16-04-2009

Bent Skov Danmarks Cykle Union 2008

Forslag til træningspas, øvede og veltrænede

Træningsoplæg: ca. 80 km. 28-32 kmt. Ca. 3 timer

- Opvarmning – 30 min. Alle skal være varme og klar.
- Jagtstart – 10 min. Hold á 3-4
- Transport – 20 min. Stille og roligt (restitution)
- Jagtstart – 15 min. Enkeltstart med "for små" huller
- Transport – stille og roligt igen!
- Spurter – 10 min. (antrit)
- Afrulning – 25 min.

16-04-2009

Bent Skov Danmarks Cykle Union 2008

Forslag til træningspas, "superstjerner"

Træningsoplæg: ca. 100 km. 30 – 35 kmt. Ca. 3 timer

- Opvarmning – 30 min. Alle skal..... 2+2
- Linjeløb med opgaver – 45 min.
- Rulletempo – 30 min. (alle er mærkede?)
- Jagtstart – 10 min. Grupper á 4
- Rulletempo – 20 min. (alle er endnu mere mærkede?)
- Frivilligt interval – 15 min. (hvis der nu sidder nogen og har mere at skyde med!!)
- Afrulning – 30 min. Alle må være trætte!!?

16-04-2009

Bent Skov Danmarks Cykle Union 2008