

## TRENINGSIKINHOLD HERRE TERRENG I DE ULIKE PERIODENE

### **Innledning:**

Grunnlaget for oppsatt treningsinnhold, er NCF's utviklingstrapp utarbeidet av utviklingsansvarlig Ragnhild Kostøl. Utviklingstrappen er utarbeidet for å synliggjøre overfor utøvere, trenere og ledere hva som kreves for å bli en topp internasjonal sykkelrytter på seniornivå. Trappen er laget på bakgrunn av den kunnskap man i dag har om utholdenhetsidrett og hva som påvirker utholdenhetstrening. I tillegg bygger den på den kjennskap man har til idretten gjennom mange års treningsarbeid og testing.

Oppsatt trening er forslag til innhold for ei snittuke i hver treningsperiode. Timeantallet pr uke utgjør i løpet av treningsåret den treningsmengden og fordeling av trening NCF anbefaler for å bli en internasjonal toppsyklist. Fordeling av treningen må tilpasses hver enkelt utøver og periodiseres. Noen har for eksempel mer behov for styrketrekk i perioder, andre mer behov for sone 3/terskel trening. I oppsettet er sammensetningen i forhold til treningsbelastning pr. økt viktig. En hard intervalløkt kommer for eksempel ikke dagen etter styrketrekk. For å absorbere de harde øktene og være forberedt til neste hardøkt er dette sentralt. Det er ikke satt opp forslag til trening i vedlikeholdsperioden da dette er en periode hvor man trener etter lyst.

For å kartlegge en utøvers nivå må vi ta hensyn til den enkeltes utviklingsalder.

Vi må ta i betraktning: 1) den enkeltes kalendariske alder, hvor gammel utøveren er.

2) den biologiske alder, om utøveren er sent eller tidlig utviklet

3) treningsalder, hvor lenge utøveren har drevet med fysisk trening både i denne idretten og evt. i annen idrett.

### **Treningstyper:**

Langkjøring: ulike aktivitetsformer, sykkel, ski, løp osv, intensitet sone 1 og 2. Viktig å være disiplinert på disse øktene, for høy intensitet vil gå utover de harde øktene. Unngå "gampetempo", legg gjerne inn noen korte spurter. Rikelig med mat og drikke.

Intervall: ulike aktivitetsformer, men mest mulig sykkel. Intensitet middels-hard/sone 3, 4 og 5. Intervall kan være a) et sammenhengende langt drag eller b) delt opp i flere drag med pauser. Oppvarming på minst 15 min med gradvis økende intensitet, nedkjøring minst 15 min i sone 1.

Start første drag noe under terskel for så å øke opp mot oppsatt intensitet for økten. I pausen anbefales å holde intensitet sone 1, dette for å få ut en del slagstoff i tillegg til at man kommer raskere opp i ønsket intensitet ved oppstart på nytt drag. Lengden på dragene i sone 3 bør være fra 5 min og oppover, i sone 4 fra 3 til 6 min, i sone 5 fra 1 til 3 min. Dragene kan være like lange eller bygd opp som pyramide (2-4-6-8-10-8-6-4-2min).

Basistrening generell: dette er basistrening med øvelser ikke spesielt tilrettelagt for syklist. Hele kroppen trenes. Eksempler på øvelser finnes på

[www.basistrening.no](http://www.basistrening.no)

Basistrening styrke: dette er basistrening med styrkeøvelser tilrettelagt for syklist. Hele kroppen trenes, på beina trenes eksplosiv maks styrke

Styrketrekk: kjøres på 30-35 trekk pr. min, puls max 82% av HF max, minimum lengde på drag 4 min, maksimum lengde 15 min. Kjøres i bakke eller på sykkelrulle/spinning.

Styrkespurter: kjøres enten som a) veldig tung belastning med start fra veldig lav fart eller b) normal belastning med start fra normal fart. Lengde på spurt 8-10 sek, pause 3 min, 4-6 spurter i hver serie, 3-5 serier med seriepause 10 min

**Eksempel snittuke herre terreng i grunntreningsperioden (vinter):**

Dager	15-16 år 3mnd	17-18 år 3 mnd	19-20 år 3 mnd	21-22 år 3 mnd	Elite 2 mnd
1		Sone 1 ski, MTBLV løp 1t	Sone 1 ski, MTBLV, løp 1,5t	Sone 1 ski, MTBLV, løp 2t	Sone 1 ski, sykkel, løp 2t
2	Bakkeintervall løping hard intensitet 3-5 reps a 3-5 min totalt 1t	Sone 3 intervall sykkelrulle 30 min, totalt 1t	Sone 3 intervall sykkelrulle 40 min, totalt 1,5t	Sone 3 intervall sykkelrulle 60 min, totalt 1,5t	a) Sone 1 ski, MTBLV 2t b)Basistrening styrke/styrkespurter 1,5t
3	FRI	a) Sone 1 ski, løp, MTBLV 1t b)Basistrening styrke 1t	a) Sone 1 ski, sykkel, løp 1t b)Basistrening styrke 1,5t	a) Sone 1 ski, MTBLV 1,5t b)Basistrening/sirkeltrening + max eksplosiv styrke 1,5t	FRI
4	Middels intensitet 1t + lav intensitet ski, løping, MTB 1t	FRI	FRI	FRI	Styrketrakk MTBLV/sykkelrulle 50 min + sone 1 2t10min = totalt 3t
5	Basistrening generell 1t	Basistrening styrke 1t	a) Sone 1 ski, MTBLV, løp 1,5t b)Basistrening styrke 1,5t	a) Sone 1 ski, MTBLV 2t b)Basistrening styrke 1,5t	a) Sone 1 ski, MTBLV 2,5t b)Basistrening styrke /styrkespurter 1,5t
6	Lav intensitet 2t ski, løping, MTB	Sone 1/2 ski, MTBLV, løp 3t	Sone 1/2 ski, MTBLV, løp 3t	Sone 1/2 ski, MTBLV, løp 4t	Sone 1/2 ski, MTBLV, løp 4t
7	FRI	Sone 3 bakkeintervall løping 3-6 reps a 3-5 min totalt 1t	Sone 3 bakkeintervall løping 3-7 reps a 4-6 min totalt 1,5t	Sone 3 bakkeintervall løping 4-7 reps a 5-6 min totalt 1,5t	Sone 3 bakkeintervall løping 4-7 reps a 5-6 min totalt 1,5t
<b>Sum</b>	6 timer	9 timer	13 timer	15 timer	18 timer

MTB=terrengsykkel MTBLV=terrengsykkel på vei eller landeveissykkel

**Kommentarer for perioden:**

- Varierte treningsformer på langturene avhengig av føreforhold og temperatur
- Gradvis øking av mengde og intensitet i perioden, 4 ukers sykluser med stigende mengde de 3 første ukene - klart mindre mengde uke 4 før ny syklus startes
- Man varierer mellom a)2 basistrening styrke/styrkespurter + 1 intervalløkt løping og b)1 styrkeøkt og 1 intervalløkt løping + intervall sykkel i uka

**Eksempel snittuke herre terreng i overgangsperioden (vår):**

Dager	15-16 år 3mnd	17-18 år 3 mnd	19-20 år 2 mnd	21-22 år 2 mnd	Elite 1 mnd
1	Lav intensitet MTB 1t + basistrening generell 1t	Sone 1 MTB 1,5t + basistrening styrke 1t	Sone 1 MTBLV 2t + basistrening styrke 1t	a)Sone 1 MTBLV 2t b)Basistrening/ max eksplosiv styrke 1,5t	a) Sone 1 MTB 2t b) Sone 1 MTBLV 1,5t + basistrening styrke 30 min = totalt 2t
2	Bakkeintervall løping hard intensitet 3-5 reps a 3-5 min totalt 1t	a) Sone 1 MTBLV 1,5t b)Sone 3 intervall sykkelrulle 40 min totalt 1t	a) Sone 1 MTBLV 1,5t b)Sone 3 intervall sykkelrulle 50 min totalt 1,5t	a) Sone 1 MTBLV 1,5t b)Sone 3 intervall sykkelrulle 1t totalt 1,5t	Sone 1 MTBLV 4,5t
3	FRI	FRI	a) Sone 1 sykkel 2t b) Sone 1 løp 1t + basistrening styrke 1t	a) Sone 1 MTB 2t b) Sone 1 løp 1t	FRI
4	Lav intensitet MTBLV 1t + basistrening generell 1t	Sone 3 bakkeintervall løping 3-6 reps a 3-5 min totalt 1t	FRI	FRI	a) Sone 3 intervall MTB 1t + sone 1 MTB 1t = totalt 2t b) Sone 1 MTBLV 1t
5	Lav intensitet MTB 45 min + middels intensitet sykkelrulle intervall 45 min = totalt 1,5t	Sone 1 MTB 1,5t + basistrening styrke 1t	a)Sone 3 bakkeintervall løping 4-6 reps a 4-6 min totalt 1t b)Sone 1 MTBLV 1t	a)Sone 3 bakkeintervall løping 4-6 reps a 4-6 min totalt 1t b)Sone 1MTBLV 2t + basistrening styrke 30min	Sone 1 med innslag sone 2 MTBLV 4t + basistrening styrke 1t
6	Lav intensitet MTB 2t	a) Sone 1 MTB 2t b) Sone 1 MTBLV 1,5t	a) Styrketrakk MTB 30min + sone 1 opp/nedkj 1,30t = totalt 2t b) Sone 1 MTBLV 1t	Sone 1 MTBLV 5t	a) Styrketrakk MTB 45 min + sone 1 oppv/nedkj 1,15t = totalt 2t b) Sone 1 MTBLV 2t
7	Lav intensitet 1,5t MTB + middels intensitet løp 1t	a) Sone 1 MTB 2t b) Sone 1 løp 1t	Sone 1 MTB 2t	a) Styrketrakk MTB 40min + sone 1 opp/nedkj 1,20t = totalt 2t b)Sone 1 MTBLV 1,5t	Sone 1 MTBLV 5t
<b>Sum</b>	11 timer	15 timer	19 timer	23 timer	28 timer

MTB=terrengsykkel MTBLV=terrengsykkel på vei eller landeveissykkel

**Kommentarer for perioden:**

- Gradvis øking av mengde og intensitet i perioden, 4 ukers sykluser med stigende mengde de 3 første ukene - klart mindre mengde uke 4 før ny syklus startes
- Lengdene på sykkelturene økes gradvis, i starten viktig at intensitet og lengde holdes nede. Fokus på teknikk: trakk, tråffrekvens, rytme

*Trening herre landevei i de ulike periodene utarbeidet av Atle Kvålsvoll basert på NCF's utviklingstrapp  
utarbeidet av utviklingsansvarlig Ragnhild Kostøl*

**Eksempel snittuke herre terreng i konkurranseperioden (sommer):**

Dager	15-16 år 4mnd	17-18 år 5 mnd	19-20 år 6 mnd	21-22 år 6 mnd	Elite 8 mnd
1	Lav intensitet MTBLV 1t + basistrening generell 30 min	Sone 1 MTBLV 1t + basistrening styrke 30 min	Sone 1 MTBLV 1,5t + basistrening styrke 30 min	Sone 1 MTBLV 2t + basistrening 30 min	Sone 1 sykkel 2t + basistrening 30 min
2	Lav intensitet MTB 1,40t + drag a 5-10 min middels intensitet 20 min = totalt 2t	Sone 1 MTB 1,5t + drag a 5-10 min sone 2/3 30 min = totalt 2,5t	Sone 1 MTBLV 2t + drag a 5-10 min sone 2/3 30 min = totalt 2t	Sone 1 MTBLV 2t + drag a 5-10 min sone 2/3 30 min = totalt 2,5t	Sone 1 sykkel 2t + drag a 5-10 min sone 2/3 30 min = totalt 3t
3	FRI	Sone 1 MTBLV 3t	Sone 1 MTBLV med korte innslag sone 2 som følge av terrenget totalt 4t	Sone 1 med korte innslag sone 2 MTBLV som følge av terrenget totalt 4,5t	Sone 1 med korte innslag sone 2 MTBLV som følge av terrenget totalt 5t
4	Lav intensitet MTB 1t + middels/høy intensitet 30 min = totalt 2t	Sone 3/4 intervall MTB 40 min + sone 1 1t,20min = totalt 2t	Sone 3/4 intervall MTB 45min + sone 1 1,15t = totalt 2t	a) Sone 3/4 intervall MTB 1t + sone 1 1t = totalt 2t b) Sone 1 MTBLV 1t	a) Sone 3/4 intervall MTB 1t + sone 1 1t = totalt 2t b) Sone 1 MTBLV 1,5t
5	FRI	FRI	FRI	FRI	FRI
6	Lav intensitet 1 MTB med innslag middels intensitet 3 korte drag totalt 1t	Sone 1 MTB med innslag sone 3 korte drag totalt 1t	Sone 1 MTB/MTBLV med innslag sone 3 korte drag totalt 1,5t	Sone 1 MTB med innslag sone 3 korte drag totalt 1,5t	Sone 1 MTB med innslag sone 3 korte drag totalt 1,5t
7	Konkurranse m/ oppv/nedkj. = totalt 2t	Konkurranse m/ oppv/nedkj. = totalt 2,5t	Konkurranse m/ oppv/nedkj. = totalt 2,5t	Konkurranse m/ oppv/nedkj. = totalt 3t	Konkurranse m/ oppv/nedkj. = totalt 3,5t
<b>Sum</b>	9 timer	12 timer	15 timer	16 timer	18 timer

**Kommentarer for perioden:**

- Dette er eksempel på uke med 1 konkurranse. Det er viktig å legge inn treningsperioder med fokus på styrketrekk, styrkespurter og mer sone 3 (terskel) i konkurranseperioden for å kunne bygge nytt grunnlag. I disse ukene blir mengden større.
- Drag på tirsdag er for å kjøre konkurransen fra søndag ut av beina, viktig at disse dragene ikke blir for harde.