

## INOMHUSTRÄNING

## DU BORDE TESTA DIG

Det samlade antalet timmar som svenska cyklister mer eller mindre tvingats spendera med att plåga sig själva med stentuffa intervaller på testcykel eller trainer är troligen närmast oräkneligt. Vissa ser det som ett nödvändigt ont, medan andra ser det som ett perfekt tillfälle att förvandla sig själva till bättre cyklister. En som tillhör den senare kategorin är Mattias Lundqvist som grundade testkliniken Aktivitus. Vi bad honom förklara vad vitsen med att träna och testa sig inomhus är, och ge oss råd om hur vi kan ta oss till nästa nivå. Med över 20 års erfarenhet av tävlingscykling och ett gediget kunnande i träningslära borde han, om någon, veta vad som krävs.

TEXT: MATTIAS LUNDQVIST



Att Mattias gillar att lida är ingen hemlighet, cyclocross är fruktansvärt jobbigt.

## Om Mattias Lundqvist

Träningschef, grundare och ägare av Aktivitus Testklinik och Coaching tillsammans med frun Sara. Tävlingscyklist sedan 20 år med flertalet SM-medaljer i triathlon, landsvägscykel och cyclocross. Regerande svensk mästare i Cyclocross (H40).

FOTO: JOHAN LINHART

Vinterträning på cykel innebär för många långa och lugna dagar i sadeln i gnistrande vinterlandskap med "kompislar" på cyklarna och varm saft i termosflaskorna. Men för många andra, inklusive undertecknad, är det cykling inomhus som gäller. En del kör långt och lugnt hemma i bostaden med någon mysig film för att få tiden att gå, medan andra tar i betydligt mer och har fullt fokus på tid, puls, watt och kadens. Och det är just det sistnämnda denna artikel kommer att handla om. Min

erfarenhet av effektiv inneträning på cykel är baserad på över tio års erfarenhet av professionell träningsoptimering genom mitt arbete som test- och träningschef på Aktivitus Testklinik samt egna erfarenheter av 20 år som tävlingscyklist. Detta försöker jag applicera på olika tester som går att göra för att fastställa vad som ger mest pang för pengarna.

## BAKGRUND

Åren 2004-2005 anlätade jag en tysk tränare och ett tyskt testlabb i för min egen tränings skull, och det var så idén att starta

Aktivitus föddes. Jag åkte tillsammans med min fru Sara till södra Tyskland och gjorde där tester av grenspecifik uthållighet (laktattröskeltester) och syreupptagningsförmåga. Jag fick kort därpå ett träningsprogram som var tänkt att göra mig bättre på långlopp i MTB.

Eftersom jag var heltidscyklist på den tiden sa jag till testledarna att jag kunde träna obegränsat mycket. Det mynnade ut i ett vinterträningsschema som låg på 35 timmar i veckan i två månader. Som tur var lyckades vi bosätta oss i södra Frankrike under tiden så att klimatet var vår vän, jag



FOTO: VALENTIN BAAT

Under helvetespasset är det inga glada minner.

## 3 EFFEKTIVA TRÄNINGSPASS FÖR INOMHUSCYKLING

## MYSPASSET

**Mål:** Öka nyttjandegrad, rörelseekonomi och uthållighet.

**Metod:** Långa intervaller på 4-20 min strax under anaerob tröskelwatt/puls. Effektiv intervalltid på 40 min är rimligt. Kombiner gärna med kadensövningar, till exempel 1 minut på låg kadens, 1 minut på normal kadens, 1 minut på hög kadens i ett rullande schema under hela intervallen med bibehållen puls/effekt. Addera maxstyrkeinslag, exempelvis genom att öka kadens med så mycket du kan under 3-4 sekunder samtidigt som du håller överkroppen helt still. Använd en spegel som hjälp!

## IN I BUBBLAN-PASSET

**Mål:** Öka VO2max och anaerob kapacitet.

**Metod:** Kör 20 minuter med 45 sekunder arbete (20 % över anaerob tröskelwatt eller 5-10 slag över anaerob tröskelpuls) och 15 sekunder vila där du sitter still eller trampar utan motstånd. Kadensen bör ligga mellan 80-100 rpm under intervallen. Vila 10 minuter och kör sedan ytterligare 10 minuter på samma sätt, men växla mellan 30 sekunder arbete och 15 sekunder vila.

## HELVETESPASSET

**Mål:** Öka anaerob kapacitet.

**Metod:** Kör 1 minut på 40 % över anaerob tröskelwatt med 2 minuter aktiv vila på mycket låg belastning. Upprepa så många gånger du orkar utan att du tappar i effekt. Trampa sedan lätt i 10 minuter och upprepa samma sak en gång till. Detta pass är anpassat för träning med effektmätare. Kör du på puls får du gissa dig till belastning, pulsen ska pendla mellan 70-95 procent av max och stiga under hela passet.

vill inte tänka på vad 35 timmar i veckan skulle innebära i ett vinterkallt Sverige. En normal vecka bestod av distansträning på asfalt fem timmar på måndagen, sex timmar på tisdagen och sju timmar på onsdagen innan torsdagen blev vilodag med en till två timmars lättare cykling. Sedan upprepades proceduren med distanspass på fem, sex och sju timmar de följande dagarna. I ett av distanspassen per vecka var det dessutom inlagt styrkeintervaller på 6x10 minuter på 50 kadens strax under mjölksyratröskelpuls.

Detta upplägg var sinnessjukt hårt för mig med min träningsbakgrund (som ändå var nästan åtta års tävlingscykling på hög nivå). Det jag lärde mig av detta var framför allt fyra saker: 1) Man måste anpassa träningen efter aktuell träningsbakgrund. 2) Man måste anpassa upplägget efter kravprofilen. 3) Man blir inte nödvändigtvis bra om man tränar mycket. 4) Det måste finnas andra sätt att bli bra på cykel.

## INDIVIDANPASSNING ÄR ETT MÅSTE

Så jag gick hem och funderade ett tag. Jag läste aktuella forskningsartiklar och startade sedan Aktivitus Testklinik & Coaching tillsammans med Sara Danielsson som senare blev min fru och mor till våra tre barn (och som på den tiden också var tävlingscyklist) med målet att hjälpa idrottare till bättre träningsresultat genom mer effektiv träning. På Aktivitus vågade vi ganska omgående gå utanför andras hjulspår och applicerade det som i teorin fungerade i labbmiljö på våra kunder. Resultatet

blev som förväntat och många rapporterade ökad fart och uthållighet och detta visade även de tester jag hade förmånen att göra återkommande på våra kunder.

Vi märkte dock snabbt att man inte kunde dra alla över en kam. En del svarade på viss typ av träning och andra på annan typ av träning. En del kunde inte fysiskt sett köra de intervaller som enligt labbför-söken skulle vara effektiva och andra kunde eller ville inte, när det kom till kritan, ut-sätta sig för träning som på pappret skulle vara effektiv. Och så fanns de dem som inte svarade alls oavsett träning men då låg ofta orsaken i andra delar såsom kost, sömn och stress. Summan blev att vi var tvungna att individanpassa all rådgivning utifrån testresultat, bakgrund, personlighet, mål och givetvis möjligheterna till träning avseende tid.

## Några av de tester man kan genomföra för att basera träningsråd på:

## Test av laktatnivåer under ökad belastning

(laktat är det vetenskapliga namnet på mjölksyra). Syftet är att mäta cyklistens kapacitet att cykla med avseende på uthållighet. Effektnivåer, puls och laktatnivåer kopplas samman för att bestämma de träningszoner i watt/puls som sedan ligger till grund för den kommande träningen. Testet indikerar vilken typ av förbränning som pågår, om kroppen använder fett eller glykogen (kolhydrater) som energi. Det man som cyklist strävar

efter är att producera hög effekt i förhållande till hur mycket mjölksyra kroppen producerar. I kombination med test av syreupptagningsförmåga (nästa punkt) ger detta svar på nyttjandegrad. Man kan säga att det visar om du kan använda din "motor" på ett effektivt sätt.

**Test av VO2max.** Syftet är att mäta upp den högsta mängd syre som kan omsättas i kroppen per minut. Hög syreupptagningsförmåga i relation till din vikt är avgörande för prestationen i framför allt MTB, CX och i landsvägscykel i kuperad terräng. Hög syreupptagning i relation till din längd sätter potentialen för hur fort du kan cykla på plan mark. Egentligen är det inte själva längden som är avgörande utan hur aerodynamisk du är på cykeln, eftersom en längre kropp genererar ett större luftmotstånd och det är den enskilt största begränsande faktorn när du cyklar landsväg på plattan. Men, nyttjandegraden och rörelseeffektiviteten är avgörande också. Det är meningslöst att ha en stark motor om du inte får ner kraften i pedalerna och att du bara kan varva den till 75 procent av sin maxkapacitet. Syreupptagningsförmågan sätter potentialen för konditionsutövaren, men det är framför allt effektiv träning som avgör om det kommer gå fort i praktiken.

## Test av anaerob kapacitet och effekt.

Detta görs med hjälp av ett så kallat Wingate-test. Maxeffekt, medeleffekt och hur effekten tappas under 30 sekunders →





Även om Mattias spenderar många timmar inomhus på sin Monark kan det hända att man får se honom utomhus.

maximal spurt registreras. Cykling kräver en hög anaerob förmåga, alltså i praktiken att prestera på en ansträngningsnivå över laktattröskeln, till skillnad från långdistanslöpning där man inte har samma möjligheter till återhämtning efter hårda insatser. Dessutom försämras tekniken katastrofalt med kraftigt påslag av mjölk-syra, medan det är lättare att bibehålla en bra teknik på cykeln även när du är stum.

För att åka fort i cykel måste man jämna ut skillnader i fart som terrängen ger, genom att köra hårt uppför och vila utför. Denna egenskap måste med andra ord prioriteras även för alla som kör långa lopp såsom Tre Berg eller Vättern.

### MATTIAS CHECKLISTA FÖR INOMHUSCYKLING

1. En Monarkcykel med effektmätning eller annan testcykel eller trainer.
2. Ett specifikt mål med ditt pass samt varför du tränar. Ett lopp du är anmäld till eller en test som ska göras efter din träningsperiod där du ska upp till bevis fungerar som tändvätska.
3. En KRAFTIG fläkt. Ställ den 2 meter framför dig så du får luftflöde på hela kroppen
4. Öppna fönster och dörrar. 10-15 grader är lagom temperatur för inomhuscykling.
5. Träna själv om du vill slippa att bli sjuk på grund av dålig luft på gym/i träningslokal.

6. Ladda ner en spellista med 15 favoritlåtar och använd den sedan under hela vintern. För mycket olika låtar gör det svårt för dig att fokusera på din uppgift. Låtarna kommer att fungera som en trigger och göra dig mentalt redo på vad som väntar.

7. Ställ ett stort glas vatten framför dig som du har att se fram emot efter passet. Under dessa pass ovan behövs inget vatten, det blir

istället din belöning efteråt. Unken plastsmak i en flaska är ändå inte mycket att ha.

8. Efter passet sätter du dig ner på en stol och låter kroppen svalna av i 5-10 min. Njut av tröttheten och vad du åstadkommit.

9. Ladda upp passet på datorn för framtida analys. Testerna visar vad som förbättras eller inte och du vill gärna kunna härleda träningsresultat. **PLUS**

## KOMPISKAMPEN

Ett test som du kan genomföra helt själv (förutsatt att du kan mäta din effekt på något sätt) och samtidigt utmana kompisar, kollegor och till och med den svenska cykel-eliten är genom att köra Kompiskampen. Det är ett initiativ som startats av CK Hymer och som Mattias och Aktivitus stöttar. Konceptet är enkelt men jobbigt – kör så hårt du bara orkar i 20 minuter. Här ska du inte ligga på någon viss procent av mjölk-syratröskeln, det är bara max som gäller. Efteråt laddar du upp din medeleffekt, vikt och medelpuls på [www.ckhymer.com/kompiskampen](http://www.ckhymer.com/kompiskampen). Vikten ska du skriva in för att få ett värde på effekten i förhållande till

kroppsvikten (watt/kg) så att tävlingen blir rättvis.

Det finns en rad olika kategorier att tävla i, men grunden är att den som i procent förbättrat sina testvärden mest under vintern och därmed utvecklats mest vinner. Vissa började redan i november men misströsta inte, än finns det gott om tid att förbättra sig på! Dessutom lottas det ut ett flertal priser under tävlingens gång.

20 minuter wattmax är ett bra mått på en cyklists åkstyrka, och därför stöttar bland annat Svenska Cykelförbundet med priser. Så, vad väntar du på? Sätt dig på hojen och kör en tjuga nu!



Att man borde testa sig kan man få höra i olika sammanhang.

FOTO: VALENTIN BART