

# Stor nybörjarguide inför Cykelveckan

Varje år cyklar omkring 40 procent något av loppet i Cykelveckan för första gången. På de följande sidorna kan du läsa om det viktigaste man bör tänka på som nybörjarcyklist. Vi börjar Nybörjarguiden med de grundläggande träningstipsen med hjälp av Mattias Lundqvist, träningschef på Aktivitus.

TEXT: MATTIAS LUNDQVIST | FOTO: CHRISTOPHER ANJEVIK

## 1 För hårt och för länge klarar ingen

Cykling är en sport som ställer höga krav på uthållighet om den skall genomföras med högre intensitet. Att bara cykla länge utan att ta i kan nästan vem som helst göra med lite cykelvana. Det är intensitet i kombination med tid som ger trötthet i cykling.

Varför blir man då trött? Största orsaken är brist på användbar energi. Detta går att motverka genom att inta lättupptagliga kolhydrater redan från start och regelbundet under loppet. Antingen genom en bra sportdryck eller genom att dricka vatten samt att äta lättsmälta kolhydrater.

Men det är genom smart träning man får förmågan att cykla länge och hårt samtidigt som man hushåller med inlagrat glykogen och använder fett som energi. Alla kan gå in i väggen på Vätternrundan oavsett nivå och träningsgrad om de kör över sin förmåga. Det vill säga för hårt utan att få i sig energi av rätt sort.

En grundregel är drygt ett gram kolhydrater per kilo kroppsvikt och timma under Vätternrundan. Klarar din mage av detta så har du optimerat dina chanser och endast en optimistisk fartstrategi kan grusa vägen till Motala.

## 2

### Bränn fett, inte socker

Ju mer uthållighetstränad en person är, desto bättre är man på att utnyttja fett som bränsle i sin energiomsättning.

En vältränad person kan använda en stor andel fett som bränsle högt upp i intensitet medan en mindre tränad person nästan helt slutar bränna fett vid en förhållandevis låg intensitet.

Kolhydratförrådet är starkt begränsat, det räcker till 60–90 minuter cykling så hårt du kan. Förrådet av fett är i princip obegränsat och en hyfsat tränad person kan cykla genom hela Sverige från norr till söder utan att äta någonting – så länge intensiteten är riktigt låg. Detta tack vare att cyklingen är en så skonsam rörelseform samt att kroppen tar fett när det saknas inlagrade kolhydrater.

Smart träning ökar din fettförbränning.

## 3

### Utnyttja din nyttjandegrad

En mindre tränad person kan inte utnyttja så stor procent av sitt max, då mjölk-syraansamling gör det omöjligt att hålla en hög intensitet.

Man blir begränsad av både mjölksyran, som försämrar muskelfunktionen, samt av att fettförbränningen avstannar helt vilket gör att kolhydratförråden (muskelglykogenet) tar helt slut innan man är i mål.

Smart träning ökar din nyttjandegrad.





**4**

### **Bygg ett högre tak**

Den maximala syreupptagningsförmågan (VO<sub>2</sub>max), vi kan kalla det för taket, är extremt avgörande för hur fort man kan cykla. Det går inte att producera mer watt i pedalerna än vad syreupptaget medger.

Därför ska man lägga stort fokus vid att optimera sin syreupptagningsförmåga. Denna kapacitet kan tränas upp på nästan vilket sätt som helst som ger hög puls (minst 90 procent av maxpuls). Därför kan man med fördel träna andra saker än cykel året om.

Smart träning ökar ditt syreupptag.

**5**

### **Vätternrundan är varken platt eller vindstilla**

Cykling är en gren där man bör besitta hög anaerob kapacitet på grund av dess skiftande intensitet. Eller rättare sagt: den som ofta kan växla tempo kan cykla ifrån andra eller bidra mer i en kedja där man växelvis turas om att ligga först i en grupp för att dela på arbetet.

Träna därför ofta olika intervaller, där du växlar mellan extremt hög intensitet i 20 sekunder och upp till 1 minut och varvar med lång vila däremellan. Variera också kadens mellan låg och hög och lägg ofta in korta spurter på bara några trampstag för att öka användbar maxstyrka utan att bygga muskler.

Du ska träna för att kunna variera intensiteten utan att bli allt för trött. Jämn och låg fart under lång tid klarar nästan alla enligt tidigare resonemang. Många nybörjare gör misstaget att bara träna lagom hela tiden utan variation i vare sig tempo, distans, tid eller frekvens.

Din kropp behöver överbelastas och du behöver göra saker på cykeln som du egentligen inte orkar.

Smart träning är inte lagom träning.

**6**

### **Vätternrundan är 300 kilometer**

En grundläggande del i cykelträning inför riktigt långa motionslopp är distansträningen. Den syftar till att lära kroppen att cykla i så många timmar som krävs för att ta sig igenom loppet. Den kommer stärka ligament, senor, hud och även psyket.

Att bara sitta på en cykel i 10–15 timmar är jobbigt. Oavsett om du trampar eller ej. Det är till och med jobbigt att sitta på en stol i 10–15 timmar och fokusera på en punkt framför dig. Prova gärna.

Smart distansträning ökar din mentala och fysiska styrka och du lär kroppen att omsätta stora energimängder.

**7**

### **Ge kroppen vad den behöver – när den behöver det**

Vid din uppbyggnadsträning kan det vara klokt att inte ”mota Olle i grind” genom att alltid äta och dricka i tid och otid. Pass kortare än två timmar kräver sällan extra energi och riktigt lugna pass på upp mot fem timmar kan köras på bara vatten. Detta kan vara ett mål att klara någon enstaka gång.

Men fyra–sex veckor innan Vätternrundan är det dags att träna upp bränslesystemet. Träna på att köra pass med hög och medelhög intensitet under flera timmar där du ser till att få i dig energi. Kroppen behöver träna denna förmåga.

Smart träning är flera genrep med rätt utrustning, rätt sällskap, rätt bränsle och rätt ”mindset”.



# Så tränar du inför Cykelveckan



**Mattias Lundqvist**

är träningschef och grundare av Aktivitus Testklinik & Coaching.

## Exempel på nyckelpass cykel under januari-april inför Vätternrundan.

- Pass 1:** Fokus nyttjandegrad och VO2max: Intervaller på 8–30 minuter. Total intervalltid per pass 20–40 minuter. Zon 4.
- Pass 2:** Fokus VO2max: Intervaller på 3–6 minuter i Zon 4–5. Vila 2–4 minuter mellan. Upprepa 3–6 gånger.
- Pass 3:** Fokus nyttjandegrad: Intervaller på 10 sekunder till 40 sekunder Zon 5 med dubbelt så lång vila. Ta i princip max! Kör serier om 10–20 stycken i rad. Inled alltid med 10 minuter Zon 4 innan intervallserien börjar.
- Pass 4:** Fokus uthållighet: 1–2 timmar Zon 3. Jämn intensitet.

Prioritering i nummerordning.

## Exempel på nyckelpass cykel under maj-juni inför Vätternrundan.

- Pass 1:** Fokus uthållighet. 3–6 timmar Zon 2–3. Varierad intensitet med inslag av 20–60 sekunder Zon 5.
- Pass 2:** Fokus nyttjandegrad och VO2max: Intervaller på 20–40 minuter. Total intervalltid per pass 40–60 minuter. Zon 4.
- Pass 3:** Fokus nyttjandegrad: Intervaller på 30 sekunder till 1 minut Zon 5 med dubbelt så lång vila. Ta i princip max! Kör serier om 10–20 stycken i rad. Inled alltid med 20 minuter Zon 4 innan intervallserien börjar.
- Pass 4:** Fokus VO2max: Intervaller på 3–6 minuter i Zon 4–5. Vila 2–4 minuter mellan. Upprepa 3–6 gånger.

Prioritering i nummerordning.

## Intensitetszoner

**Indelning av effektbaserade zoner (så kallat FTP-värde). Den snitt-effekt som du orkar köra som högst i en timme.**

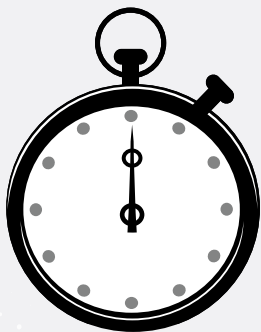
- Zon 1: upp till 55 procent av FTP.
- Zon 2: 56–74 procent.
- Zon 3: 75–89 procent.
- Zon 4: 90–104 procent.
- Zon 5: 105 < procent.

**Indelning av intensitet baserat på maxpuls.**

- Zon 1: under 60 procent av maxpuls.
- Zon 2: 60–70 procent.
- Zon 3: 70–80 procent.
- Zon 4: 80–90 procent.
- Zon 5: 90–100 procent.

**Indelning av intensitet baserat på BORG-skalan. Det vill säga upplevd ansträngning.**

- Zon 1: 10–11.
- Zon 2: 12–14.
- Zon 3: 15–16.
- Zon 4: 17–18.
- Zon 5: 19–20.



## Om Aktivitus Testklinik & Coaching

Sedan 2004 har Aktivitus hjälpt och förbättrat träningen för nybörjare till elit med ett individuellt bemötande, erfarenhet, fysiologiska tester och en vetenskaplig grund. Aktivitus arbetar också med företagsfriskvård samt är återförsäljare av träningsutrustning från Monark.

Aktivitus Testklinik finns i Göteborg och på två ställen i Stockholm och öppnar i Malmö under senare delen av 2018.

► Läs mer och boka dina tester och testpaketet på [www.aktivitus.se](http://www.aktivitus.se)

