

## **Træningsvejledning ERCC.**

### **Gruppe 1:**

Vejledningen er målrettet dem som har en Grand Fondo eller lange træningsture i bjergene som fokus. Vejledningen vil også være at foretrække, hvis man ikke har trænet mere end 3-4 timer pr. uge over vinteren.

### **Gruppe 2:**

Vejledningen er mere "allround" og passer perfekt til dem som vil løfte niveauet generelt ift. distance, små stigninger, acceleration osv. Det anbefales at have trænet en betragtelig mængde zone 2 i marts for at følge disse vejledninger.

## **Træningszoner:**

### **Zone 1:**

Restitution/pause. Bruges som opvarmning og som pause mellem specifikke intervaller. Altid lille klinge med 80-100 RPM.

### **Zone 2:**

Let træning/base træning. Let træning bruges til at bygge det fysiske fundament, da kroppen bliver bedre til at transportere ilt til de arbejdende muskler. Let træning køres med overskud og kan holdes i flere timer.

65-80% af FTP/threshold. 75-85% af maks. puls.

### **Zone 3:**

Medio/middelhård træning. Specifik træning for en bedre udholdenhed. Kroppen trænes i at bruge mere fedt som energikilde mens laktat/mælkesyre niveauer holdes nede. Medio træning er afgørende for vedvarende fysiske forbedringer.

80-90% af FTP/threshold. 85-90% af maks. puls.

### **Zone 4:**

Threshold/syregrense. Hård træning hvor stort set 100% af energien kommer fra kulhydrat hvilket betyder forhøjede niveauer af laktat/mælkesyre. Træning i zone 4 er afgørende for at kunne holde en høj fart på landevejen, men det er også hård træning som ikke bør overdrives.

90-100% af FTP/threshold. 90-95% af maks. puls.

### **Træning over threshold/syregrænse:**

Beskrives altid ud fra en fornemmelse, en specifik øvelse eller procent af FTP/threshold.

### **Træning med watt/puls:**

Watt/power regnes som den absolutte belastning, og er afgørende for hvilken hastighed der køres med. En forøgelse af hastighed kræver en forøgelse af "power outputtet". Pulsen fortæller derimod hvor hårdt kroppen arbejder ved en given hastighed. Når man træner ud fra puls, bruger man 3-4' i starten af hvert interval på at "arbejde" pulsen op. Hvis pulsen stiger til det ønskede niveau på meget kort tid, har man med stor sandsynlighed starter intervallet for hårdt.

### **April 2019 for uge 14, 15 og 16.**

#### **Gruppe 1:**

Fokus er tilvænning til specifik træning med længere/moderate intervaller. Træning i zone 2 prioriteres stadig som et grundelement i træningen. Træning køres igennem i 3 uger efterfulgt af 1 restitutionssuge. Efter 1-2 uger kan træningen i den lave ende af zone 3 ændres til regulær zone 3 træning (hvis der er overskud).

Tirsdag: 2 timer. Træning i zone 2 + 3x8' på flad vej i den lave ende af zone 3 omkring 90 RPM. Pause 5-6'.

Torsdag: 2 timer. Træning i zone 2. Efter ca. 1 time køres der 6x20'' all out opad bakke (gear/RPM er valgfrit). Vend om og gentag når pulsen er under 80% af max.

Lørdag: 2-2,5 time. Træning i zone 2 + 3x12' på flad vej i zone 3 omkring 90 RPM. Pause 6-8'.

Søndag: 2,5-3 timer. Primært fokus på træning i zone 2 + 2x25' på flad vej (og gerne i modvind) i den lave ende af zone 3 omkring 80 RPM (simulering af bjergkørsel). Pause 8-10'.

#### **Gruppe 2:**

Fokus er på tilvænning til specifik træning i både zone 3 og zone 4. Træningen i zone 2 fylder mindre end tidligere med prioriteres stadig.

Tirsdag: 2 timer. Træning i zone 2 + 3x8' på flad vej i zone 3 omkring 90 RPM. Pause 5-6'.

Torsdag: 2 timer. Træning i zone 2 + 4x6' zone 4 med 90 RPM. Pause 4-5'. Pulsens skal først være i "pulszonen" efter 3-4 min.

Lørdag: 2-2,5 time. Træning i zone 2 + 3x12' på flad vej i zone 3 med fokus på skift mellem 60 og 90 RPM. Kør 2' med 60 RPM og 2' med 90 RPM (x3).

Søndag: 2,5-3 timer. Træning i zone 2 + 4x10' i zone 3 omkring 90 RPM. Skift mellem en fornemmelse af mellem/høj zone 3 uden at træningen overdrives. Pause 5-6'.

### **Træning April uge 17 – Restitution (begge grupper):**

Uger med restitution betyder at man reducerer 20-30% i den samlede træningstid og ca. 50% i den specifikke træning. En restitutionsuge kan være med til at forlænge og forbedre formen. Det gælder om at gøre en markant forskel i træningen ift. de almindelige træningsuger.

Tirsdag: 1,5-2 timer. Fokus på let træning med overskud. Sørg for at holde niveauet nede i små gear med højere RPM. Hold farten nede på bakkerne.

Torsdag: 2 timer. Fokus på 3x10' i den lave ende af zone 3 omkring 90 RPM på flad vej. Pause 6-8'.

Lørdag: 1-1,5 time. Helt let træning i små gear. Evt. med 4x20'' all out acceleration opad bakke undervejs på træningen.

Søndag: Bakk løbet eller en længere træning på 3-3,5 time med 4x6' omkring zone 4 med 90 RPM. Pause 5-6'.

### **Maj 2019:**

#### **Gruppe 1**

Fokus er på at øge mængden af den specifikke træning i zone 3 + tilvænning til træning i zone 4.

Tirsdag: 2 timer. Træning i zone 2 + 3x12' på flad vej i zone 3 omkring 90 RPM. Pause 6-8'.

Torsdag: 2 timer. Træning i zone 2 med 1x10' zone 3 med 90 RPM på flad vej (kan evt. køres som rulleskift) som opvarmning. Derefter køres der 4x6' i zone 4 med 90-100 RPM. Pause 4-5'. Intervaller køres på en lettere kuperet strækning.

Lørdag: 2-2,5 time. Træning i zone 2 + 2x10' zone 3 der køres som rulleskift med fokus på 90-100 RPM. Pause 5-6'. Derefter køres der 2x15' zone 3 med skift mellem 60 og 90 RPM (2' 60 RPM + 3' 90 RPM). Intervallet er bedst på flad vej. Pause 7-8'.

Søndag: 3-3,5 time. Udholdenhed med 2x30' lav zone 3 omkring 80 RPM på lettere kuperet strækning for simulering af bjergkørsel. Pause 10-12'.

#### **Gruppe 2:**

Fokus er på at vedligeholde træningen/niveauet omkring zone 3, mens træningsmængden i zone 4 forøges. Derudover er der også fokus på træning over zone 4 for højere topfart.

Tirsdag: 2 timer. Træning i zone 2 med 1x10' i den lave ende af zone 3 som opvarmning (gerne med 90-100 RPM). Derefter køres der 3x8' i zone 4 omkring 90 RPM på en lettere kuperet strækning) Pause 6'.

Torsdag: 2 timer. Træning i zone 2 med 1x10' zone 3 med 90 RPM på flad vej (kan evt. køres som rulleskift) som opvarmning. Derefter køres der 4x6' (20'' hvor der virkelig bliver trådt til uden at det er all out + 40'' med et pres omkring zone 3/zone 4.

Lørdag: 2-2,5 time. Træning i zone 2 + 2x10' zone 3 der køres som rulleskift med fokus på 90-100 RPM. Pause 5-6'. Derefter køres der 3x8' i zone 4 omkring 90 RPM på flad/eller lettere kuperet rute. Pause 6'.

Søndag: 3-3,5 time. Udholdenhed med 2x10' zone 3 med skift i RPM (2' 60 RPM + 3' 90 RPM). Pause 6'. Derefter køres 4x8' på lettere kuperet rute (1' all out omkring 100 RPM + 3' hvor pulsen skal stabiliseres omkring zone 3). Pause 5-6'.

### **Restitution efter turen til Gardasøen (uge 23):**

Sørg for 3 fridage uden cykel. Træningsdagene er i starten af ugen korte og meget lette. Hen mod weekenden kan mængden af træningen øges, og man kan prøve med en lille smule intervaltræning - dog ikke mere end 30 min. pr. dag. En god idé er først at starte træningen op igen, når hvilepulsen er på et normalt niveau igen.

### **Juni 2019 (uge 24, 25 og 26):**

Overordnet gælder juni nåede om at vedligeholde form og hvis muligt øge "topfarten" ved at have mere fokus på træning omkring threshold/syregrense. Hav i baghovedet at Juni også er den måned hvor trætheden efter mange måneders træning kan begynde at melde sig. Hvis man mærker høj hvilepuls, lav/langsom træningspuls, tunge ben, træthed, forøgelse af vægt og lign, så vil det være en god idé med 1-2 ugers meget let træning i løbet af måneden.

Tirsdag: 2-2,5 time. 2x10' omkring zone 3 grupper på 5 mand. De 10' køres som rulleskift med fokus på 90-100 RPM. Pause 8'. Derefter køres der 4x4' i zone 4 omkring 90 RPM. Pause 4'. Intervallet køres med en brændende fornemmelse i benene og med pres på åndedrættet. Sørg for at pauserne er så lette som muligt.

Torsdag: 2-2,5 time. God opvarmning på ca. 40' inden der køres 3x8' (0:40 hvor der køres over threshold (120% FTP/threshold + 1:20 i zone 3) omkring 90 RPM. Pause 8'. Intervallet er meget krævende og skal ikke overgøres. Det er bedst at bruge watt/fornemmelse frem for puls under dette interval. Målet er at samtlige intervaller er "lige gode"... Slut evt. af med et lille cykelløb på 6-8 km.

Lørdag: 2,5-3 timer. Fokus på "bjergtræning" med 2x30' i den lave ende af zone 3. Udnyt 70-80 RPM og hold på styret som om det gik op ad et bjerg. Pause 10-15'. Intervallet fungerer bedst på flad vej i modvind, og det køres altid enkeltvis.

Søndag: 3,5 time. Let/moderat zone 2/3 træning med fokus på udholdenhed/forbrænding. Hav fokus på jævn træning med så meget af tiden som muligt omkring 90 RPM. Indsæt 4x200m all out med de sidste 50m opad bakke. Kør spurterne "to-og-to", og start med 20 km/t. Kør den første spurt efter 2-2,5 time. Slut træningen af med et lille overskud.

#### **Uge 26:**

Hvis man kører Hærvejsløbet ruller man en kort tur lørdagen inden. Efter torsdagens træning er man opmærksom på at spise godt umiddelbart efter træningen.

#### **Juli 2019:**

#### **Uge 27 (restitution):**

Tirsdag: 1,5-2 timer. Udelukkende let træning i små gear med fokus på restitution og 90-100 RPM.

Torsdag: 1,5 time. "Samme" træning som tirsdag.

Lørdag: 2 timer. Let træning med 3x10' omkring zone 3 i den lave ende med 90 RPM. Pause 8'. Kør intervaller med stort overskud, og reducer fart/watt/puls hvis det ikke er tilfældet.

Søndag: 2 timer. Jævn træning med lav intensitet i små gear 90-100 RPM. Slut træningen af med stort overskud.

#### **La Marmotte 2019:**

Hvis man kører La Marmotte restituerer man i starten af uge 27. Torsdag trænes der langt for at vænne sig til bjergene. Det er okay at gå "sukkerkold" til sidst på træningen, men sørg for at spise og drikke godt lige efter træningen. Fredag/lørdag trænes der let.