

## Allmänt om träningslära

Text - Bernt Johansson

För att använda pulsen som en mätare behöver du veta hur snabbt ditt hjärta kan slå maximalt, med andra ord vad du har för maxpuls. Det är viktigt att notera att maxpulsen inte säger något om prestationsförmågan. Hur hög den är är mycket individuellt och varierar från en person till en annan, mellan 160 - 220 slag per minut.

Det finns två sätt att beräkna maxpuls. Dels genom att göra ett mycket jobbigt maxtest där belastningen ökas hela tiden under cirka 10 minuter tills du inte orkar mera, och då mäts pulsen. Eftersom det anstränger hjärtat maximalt så skall ett sådant test bara genomföras med hjälp av en kunnig testledare eller fysiolog. Viktigt är också att du är helt frisk och skadefri. En enklare metod, men mindre exakt, är att beräkna maxpuls med hjälp av åldern. Man räknar med att ett spädbarn har en maxpuls på 220 och sedan sjunker den med ett slag per år. Det blir då  $220 - \text{åldern}$ , till exempel  $35 = 185$ .

När du vet din ungefärliga maxpuls så multiplicerar du den med 0,7 om du skall köra på 70 % eller 0,9 om det är 90 % under en del av träningen. Kroppen och musklerna arbetar på olika sätt beroende på hur hårt den ansträngs, det vill säga hur hög pulsen är. För att veta vilken nivå du skall träna på kan man dela in träningen ifyra olika pulsintervaller:

### Lågintensiv träning, 50 – 70 % av maxpuls.

På den här nivån tränas inte konditionen så effektivt för den som är något så när tränad. Däremot så är det en lämplig puls, för den som har dålig kondition, att börja på. Det känns inte speciellt jobbigt vilket gör att du kan hålla på länge utan att bli trött. Intensiteten på träningen är så låg att fett, som har lägre verkningsgrad än kolhydrater, fungerar som bränsle vilket gör att du kan hålla på under lång tid utan att bränslet tar slut. Det är alltså en bra nivå på träningen om du vill hålla vikten eller gå ner. Musklerna får också på sikt fler kapillärer (små blodådror) vilket gör att syre och näring lättare transporteras fram.

*Lämpliga träningsformer:*

Snabb promenad, långtur på skidor, lätt jogging, mountainbike, testcykel.

### Konditionsträning låg, 70 - 80 %

På denna nivå tränas syreupptagningsförmågan (konditionen). Redan vid 65 - 70% slår hjärtat med full slagvolym, sedan för att pumpa ut mera blod ökar bara pulsen. Hjärtats kapacitet höjs men även det övriga transportsystemet i kroppen, för att få ut syre till musklerna, förbättras. Det är också i detta pulsintervall kolhydrater, som finns lagrat i form av glykogen i kroppen, i högre utsträckning används som bränsle. Detta gör att du kan köra in i väggen efter omkring två timmar när tanken är tom. Under uppbyggnadsperioden så här mitt i vintern är det på denna nivå basen för konditionsträningen skall vara. Det innebär att träna 2 - 4 gånger per vecka, 30 minuter till en timma per gång på 70 - 80% för att öka konditionen.

*Lämpliga träningsformer:*

Löpning, skidåkning, mountainbike, testcykel.

### Konditionsträning hög, 80 – 90 %

Detta är en nivå som elitmotionärer och tävlingsidrottare tränar på i första hand. Det är såpass ansträngande att det är på gränsen att du kör dig stum. Det kan ändå vara bra att lägga in som ett intervallpass eller fartträning någon gång ibland under vintern, för att variera träningen. På denna nivå skall du helst använda testcykel eller det du är bäst tränad på för att undvika skador.

### **Högintensiv träning, 90 – 100 %**

En mycket tuff träningsform där det bildas mera mjölksyra i kroppen än vad som kan forslas bort. Kör du så hårt så får du en syreskuld som bara växer och måste avbryta efter några minuter. Detta är något som bara tävlingsidrottare och eliten tränar för att lära sig tåla mjölksyran bättre.

### **Artikel om träningsprogram som varit införd i tidningen Cykla.**

Snart är våren här på riktigt och det är två och en halv månad kvar till Vättern. Många är säkert redan i farten med åtskilliga mil i benen, medan andra har det tungt med att komma igång efter en lång vinter.

Det kan vara svårt att få någon riktig ordning på träningen – det blir lite oregelbundet, inte speciellt genomtänkt och kanske fel typ av träning.

Ett träningsprogram kan vara lösningen för att du skall komma väl förberedd till Vättern. I själva verket är det enkelt att träna cykel; ut och kör ett antal mil några gånger i veckan, ”de ä´ bar´ å´ åk” som Stenmark sa. Så mycket svårare än så är det *egentligen* inte. Vad då egentligen undrar du? Hur hårt, hur ofta, hur långt och vad skall *jag* träna. Intervall, distans, långt eller kort, vi är ju alla olika. Ja, det är det som komplicerar det hela. När du väl kommer på cykeln så finns det många olika sätt att genomföra ett träningspass på. Det som passar en cyklist passar inte en annan därför gör vi här förslag på tre olika träningsprogram.

Nu är det förmodligen ganska få som följer ett träningsprogram. Du planerar att köra si eller så många mil fram till ett visst datum, kanske 15 juni. En del veckor blir det lite, andra mycket träning och vissa kanske ingen alls. Du får kanske inte ens ihop de där hundra milen som du tänkt.

Har du ett program, antingen det är nedskrivet eller om du har det i huvudet, så är det större chans att träningen blir av. Det är den ena fördelen, den andra är att den blir mera effektiv om du tänkt igenom hur du skall träna och varför du skall göra det på ett visst vis.

Gör gärna små noteringar efteråt, hur långt du körde, vilken tid det tog och kanske vilken träningsform det blev. Det är både roligt och intressant att kunna gå tillbaka och se hur många mil du kört eller hur många timmars träning det blivit.

Det behöver inte vara så att programmet måste följas till punkt och pricka. De här olika förslagen kan du ha som grund för att komponera ett alldeles eget. Dessutom så kommer ibland saker i vägen som gör att planer eller program inte alltid håller, men försök i så fall att så snart som möjligt att räta in dig i ledet igen. Det är annars lätt att du kommer av dig och tycker att det inte är lönt att börja igen.

När du hållit på ett tag behöver dosen ökas eftersom du blivit bättre och tål både lite hårdare och längre pass. Du anpassar successivt dina pass till hur bra tränad du är. Ett program ser därför olika ut beroende av om du nyss startat, har kört en månad eller om du börjar känna dig ganska vältränad.

Några grundläggande saker som inte framgår av själva schemat är att börja lugnt några minuter för att komma igång och att avsluta med lite nedvarvning de gånger du kör lite intensivare. En ännu viktigare sak, som vi brukar framhålla, är att inte trampa på för tunga

växlar. Kadensen (varv per minut på tramporna) skall vara minst 90 när du sitter och cyklar, det är bara i backarna du kan låta den sjunka, speciellt om du då står upp.

Om du tycker att de olika programmen känns för jobbiga så plocka i så fall bort en dag ibland eller minska på distanserna. Försök i så fall att alternera vad du tar bort så att det ändå blir varierat. Du kan också börja med ett schema med färre antal pass för att sedan, när du kommer igång, lägga till en dag.

Bokstäverna i programmet står för vilken typ av träning du skall köra de kilometrarna som står efter bokstaven. Står det t.ex. L-20, D-20 så är passet uppdelat så att du kör Lugnt 20 km och sedan Distans 20 km.

L= Lugn eller lågintensiv. Du anstränger dig inte utan är bara lätt andfådd, du skall kunna föra ett normalt samtal. Även om det inte känns så gör denna träningsform stor nytta eftersom muskler och ämnesomsättningen vänjs vid långvarigt arbete. Det är viktigt att inte köra i ett högre tempo eftersom träningen då kan göra mera skada än nytta.

D= Distans. Detta är någon slags "halvfart", inte lugnt och inte hårt. Du är så andfådd att det är lite svårt att prata normalt. Du tränar konditionen (syreupptagingsförmågan) samtidigt som energiförsörjningen till musklerna förbättras. Det är en effektiv träningsform som du kan hålla på med 1 – 1 ½ timma utan att det blir för jobbigt.

F= Fart. Nästan för fullt. Du kör fort utan att ta i maximalt. Det innebär att andningen skall vara ansträngd men du skall inte bli stum i benen eller känna att du får mjölksyra i kroppen. Effektiv konditionsträning, samt att det vänjer kroppen vid hårt arbete under kortare skeden.

I= Intervall. Du kör nästan för fullt i 3 – 7 minuter för att sedan trampa lugnt i 3 – 5 minuter. Om du känner att du orkar så kan du ta i så att du till och med blir lite stum på slutet av intervallen. Hur många upprepningar du gör beror på hur hårt du tar i och hur trött du blir. Det ger bra träning för hjärta och lungor som på sikt gör att du får en större motor.

Det första schemat vänder sig till dig som inte är så tränad. Du har i bästa fall varit igång ett par veckor men har ännu inte fått upp farten riktigt.

*Tre pass* i veckan.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Totalt
Vecka 14	L-30-40 km	L-20, D-20 km	L-40-50 km	110-150 km
Vecka 15	L-30-40 km	L-20, D-20 km	L-40-50 km	110-150 km
Vecka 16	D-30-40 km	L-20, D-20 km	L-50-60 km	120-150 km
Vecka 17	D-30-40 km	L-20, F-20 km	L-50-60 km	120-150 km
Vecka 18	D-30-40 km	L-20, F-20 km	L-50-60 km	120-150 km
Vecka 19	D-30-40 km	L-30, F-20 km	L-60-70 km	140-160 km
Vecka 20	D-30-40 km	L-30, F-20 km	L-60-70 km	140-160 km
Vecka 21	D-40 km	L-20, F-30 km	L-80-100 km	170-190 km
Vecka 22	D-40 km	L-20, F-30 km	L-80-100 km	170-190 km
Vecka 23	D-40 km	L-20, F-30 km	L-100-120 km	190-210 km

Detta schema är tänkt för dig som har tränat några veckor och dessutom har hållit igång lite under vintern med joggning kanske eller med annan lättare träning.

*Fyra pass* i veckan.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Totalt
Vecka 14	D-30-40 km	L-20, D-20 km	L-50-60 km	D-30-40 km	150-180 km
Vecka 15	D-30-40 km	L-20, D-20 km	L-50-60 km	D-30-40 km	150-180 km
Vecka 16	D-30-40 km	L-20, F-20 km	L-50-60 km	L-30, F-20km	170-190 km
Vecka 17	D-30-40 km	L-20, F-20 km	L-50-60 km	L-30, F-20km	170-190 km
Vecka 18	D-40-50 km	L-30, F-20 km	L-60-70 km	L-30, i-20km	200-220 km
Vecka 19	D-40-50 km	L-30, F-20 km	L-60-70 km	L-30, i-20km	200-220 km
Vecka 20	D-40-50 km	L-30, F-20 km	L-60-70 km	L-30, i-20km	200-220 km
Vecka 21	D-40-50 km	L-20, F-30 km	L-80-100 km	L-30, i-20km	220-250 km
Vecka 22	D-40-50 km	L-20, F-30 km	L-100-120 km	L-40, i-20km	250-270 km
Vecka 23	D-40-50 km	L-20, F-30 km	L-120-140 km	L-50, i-20km	280-310 km

Du som siktar på klassikern, och kanske åkte Vasaloppet, har här ett träningsprogram som är anpassat till er som vill köra lite tuffare och har en bra kondition i botten.

*Fem pass* i veckan.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Totalt
Vecka 14	L-40 km	L-20, D-20 km	D-40-50 km	L-60-70 km	L-20, F-20 km	220-240 km
Vecka 15	L-40 km	L-20, D-20 km	D-40-50 km	L-60-70 km	L-20, F-20 km	220-240 km
Vecka 16	L-50 km	L-30, F-20 km	D-40-50 km	L-70-80 km	L-20, i-20km	250-270 km
Vecka 17	L-50 km	L-30, F-20 km	D-40-50 km	L-70-80 km	L-20, i-20km	250-270 km
Vecka 18	L-50 km	L-30, F-20 km	D-40-50 km	L-80-90 km	L-30, i-20km	260-280 km
Vecka 19	L-50 km	L-30, F-20 km	D-40-50 km	L-80-90 km	L-30, i-20km	260-280 km
Vecka 20	L-60 km	L-20, F-30 km	D-40-50 km	L-90-110 km	L-30, i-30km	300-330 km
Vecka 21	L-60 km	L-20, F-30 km	D-40-50 km	L-90-110 km	L-30, i-30km	300-330 km
Vecka 22	D-40, L-30 km	L-20, F-30 km	D-40-50 km	L-110-130 km	L-30, i-30km	330-360 km
Vecka 23	D-40, L-30 km	L-20, F-20 km	D-40-50 km	L-130-150 km	L-30, i-20km	330-360 km