

Olika upplägg av cykelturer och träning:

Text: Inge Bäckström

Distansturer och vardagsturerna är de vanligaste

Söndagarna är vikta för distanscykling. Vi cyklar i så kallad tvåparskörning i ett jämt och måttligt tempo. Syftet är att vara ute på en längre cykeltur. Om man tycker det går för lätt i början så gör tiden att man ändå blir trött till slut. Cykla gärna med lätta växlar och hög kadens (trampfrekvens), då det är ett sätt att hålla pulsen uppe och förbättra tekniken. Längs rundan har vi i princip alltid ett förutbestämt fikaställe. Distanspassen kan variera mellan 100 och 200 km långa, för 23 gruppen mellan 7 – 12 mil.

Vardagsturerna

På vardagar cyklar vi kortare turer än på helgerna. Precis som vid distanscyklingen så cyklar vi i olika fartgrupper med inriktningen att gruppen håller ihop hela vägen. En kvällstur kan pendla mellan 4 – 7 mil i jämt och måttligt tempo.

Grupptechnikrundor i två varianter, naturligt intervall och grupptempo.

Här cyklar man i tvåpar i grupp på en kuperad bana på ca 40-70 km. Gruppcykling prioriteras, träningen går ut på att hålla ihop gruppen även i backiga delarna. Alla måste vara på toppen samtidigt. Vill man anstränga sig mer kan man t.ex. i början av backen släppa de övriga framför sig och sedan cykla i kapp. Man kan cykla på lätt växel på högre kadens eller en tyngre växel och lägre kadens. Ingen cyklist skall ligga före gruppen.

Grupptempo

Här cyklar man tvåpar i grupp på en flack bana på ca 50-80 km. Man kan cykla en rad olika varianter av grupptempo: ett något högre tempo än distansfart intervaller om ca 10 minuter cykla i något högre fart med växlingar på ett led intervaller om ca 10 minuter cykla i s.k. belgisk kedja, de vill säga tvåpar med omedelbar växling, i något högre fart

Kvalitetsträning är en annan variant av träning

En träningsform där man anstränger sig hårt och i intervallerna ligger man nära mjölksyratröskeln. Tänk på att cykla jämt för att få ut maximalt av denna träning. Det finns två olika kvalitetsträningsvarianter; backträning och partempo. Efter den gemensamma cyklingen till banan, som också fungerar som uppvärmning, cyklar man en bestämd bana – ofta en kortare varvbana eller en backe – under ca 1-1.5 timmar. Efteråt återsamlas man och cyklar hem tillsammans.

Backträning

Här åker man ut till ett lite ”krävande vägavsnitt”, ofta som rundbana eller långbacke. Individuell cykling under en förutbestämd tid då man själv bestämmer antalet upprepningar. Distans 30-50 km

Partempo

Här åker man ut till ett ”flackt vägavsnitt”, ofta som rundbana eller lång flack raksträcka. Man delas in parvis med jämnstarka cyklister och cyklar i ett högt och jämt tempo i ca 4-12 minuter, rullar i ca 3-8 minuter och upprepar detta ett antal gånger. Paret bestämmer själva tempo och antalet upprepningar. Distans 40-60 km.