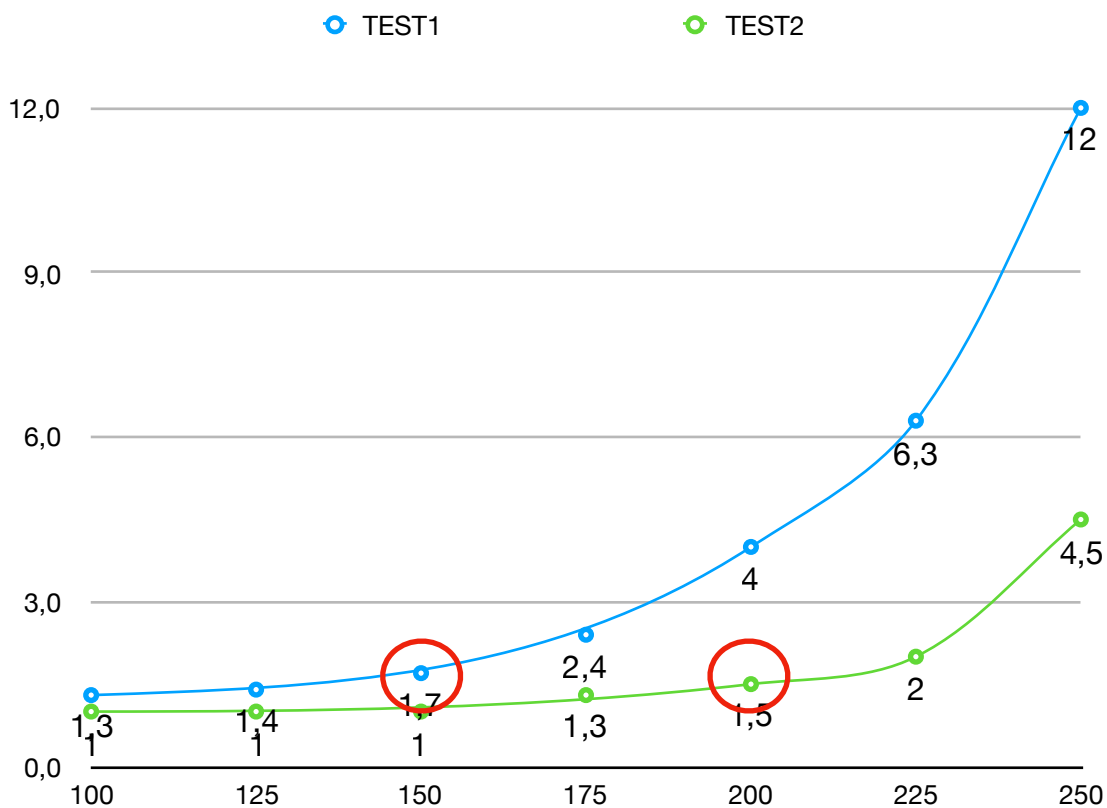


## Intro til planen

Planen bygges opp i form av blokkperiodisering. Det betyr at det er noen uker med 1 høyintensitets intervall (HIT) per uke og en uke med 3-4 økter med høy puls. Mesteparten av treningen skal foregå på lavterskel (LT), dvs LAV sone 3, og rolig (LIT- lavintensitet). Lavterskeløktene bør kjøres som 60 min, men alt er bedre enn ingenting, så om du klarer 20 min er det også fint. Det er derfor en fordel å ha gjort en laktatprofiltest. Da sikrer du at belastningen har god margin til anaerob terskel/melkesyreterskel samtidig som belastningen er relevant for rullekjøring med jevn kjøring over tid, at det føles anstrengende og at bena er fine med relativt lave laktatverdier. Når vi sykler Mjøsa Rundt 2. juni neste år er det nettopp denne belastningen vi skal jobbe mest med, og vi bør derfor strebe etter å øke lavterskelkapasiteten vår slik at folk ikke blir kjørt av for tidlig. Det handler rett og slett om å ha det best mulig lengst mulig. Andre faktorer som blir viktig å trene på er å sitte aerodynamisk og tråkke med høy kadens på disse øktene. Dette medvirker til å holde motstanden nede i rulla og du spesialiserer muskulaturen din til å skille ut slagstoffer mest mulig ved høyere watt.

Av kurven nedenfor ser man at test 1 begynner å øke laktaten på 125 w og test 2 øker fra 175 watt. Utover watt får man også greie på hvilken puls man har på disse målepunktene. Lavterskelwatten basert på test 1 er ca 150watt, mens for test 2 er den ca 200watt (se røde ringer). På disse wattverdiene har man god klaring til melkesyreterskel, som for test 1 er  $1,3+1,5=2,8$  og for test 2  $1,0+1,5=2,5$ . Treningen oppleves som lett anstrengende. Laktaten akkumulerer seg ikke og pulsen og oksygenopptaket stabiliseres i lav pulssone (steady state).



Baktanken med et slikt treningsopplegg er å sørge for at man som skrevet holder en høyest mulig watt med lavest mulig laktat. Det som er viktig er å implementere dette inn i et systematisk treningsopplegg og sørge for en progresjon fra uke til uke. For å sikre progresjon bør man forholde seg til noen variabler som gir deg med mulig objektiv tilbakemelding på hvor du står og hvor du vil. Etter en slik test er watt definitivt det beste verktøyet. Den er kompromissløs og gir deg feedback på dagsform, om du har kjørt for hardt for lenge og om du er uthvilt og pigg. Sammen med kroppsfølelsen har du full kontroll. Denne metoden baserer seg på disiplin, og at man tørr og kjøre rolig når kroppen ikke er toppen. Bli godt vandt til din lavterskel, basert på kroppsfølelse slik at du etterhvert heller ikke er avhengig av watt for å vite at du ligger på lavterskel.

Noen av intervallene er lagt opp mest mulig rullespesifikt. Wattverdiene er lagt opp utifra hva man kan forvente i rulla. Om disse verdiene ikke passer din fysikk idag, tilpasser du enten opp eller ned. Pyramideintervallene er lagt opp med relativt lav watt (LT) helt til man som andremann i fartsrekka er førstemann og må trække høye wattverdier til man igjen ligger i hvilerekka som andre og tredjemann og kan «hvile igjen». Her trener vi på å redusere laktatverdier uten å droppe betydelig i watt. Liksom å droppe i puls med lav belastning etter en pulstopp, er det viktig at kroppen klarer å buffre bort CO<sub>2</sub> og senke syrenivåene når watten går litt ned, med resultat at laktaten også reduseres. I løpet av Mjøsa Rundt blir det svært mange føringer, og skal man overleve dette kan ikke laktaten akkumulere seg for mye. Opplegget er basert på å yte optimalt for å jevn og langvarig rullekjøring. Første del av planen (BASE1) er for det meste lagt opp med hensikt å finne sin lavterskelsone, samt bygge mengde supplert med rolig kjøring (LIT). I denne perioden er det spesielt viktig å supplere med styrketrening, da totalbelastningen ikke vil utgjøre nevneverdig risiko siden den harde intervalltrening uteblir. Etterhvert (BASE2) vil man inkludere intervallluser, men også her bør man legge inn en styrkeøkt i uka med sykkelspesifikke øvelser. I byggeperiodene vil ukene bygge på hverandre på en kontrollert måte. Om du som sagt en uke føler deg utslitt bør du holde tilbake. Avhengig av fysiske forutsetninger er vi ulikt disponert for hvordan vi håndterer mengdetreningen. Det er viktig at kroppen takler den mengden du utsetter den for og evner å skape et regelmessig overskudd. Derfor er planen utarbeidet med økt 1, økt 2 osv, som sier noe om hvilken prioriteringsrekkefølge øktene har. Dette betyr altså ikke at du må gjennomføre alle, men tilpasse antallet til din hverdag.

Husk at rolige økter alltid er riktig, og er du usikker på hva du vil en dag, er en rolig økt alltid innafor.

Lykke til!