**Cykling**

Næste disciplin er cyklingen – arbejder-delen!!! – Cykling er anerkendt som en arbejder sport der kræver meget tid og dedikation. – I vores sport er det den disciplin der udgør størstedelen (tids og distancemæssigt…) af både distance og for de fleste - tidsforbrug.

Kigger vi på det med analytiske øjne er det klart den teknisk ”letteste” disciplin. – benene der arbejder er spændt fast så største udfordring er at få justeret cyklen rigtigt ind samt at få trænet en masse timer så man kan tilvænne sig den forholdsvis ukomfortable position man sidder og arbejder i.

Her vil vi ikke gennemgå det helt store bike-fit – det skal dog siges at indstilling/justering af cyklen altid vil være et kompromis imellem et aggressivt og et komfortabelt fit. – generelt vil et aggressivt fit betyde hovedet placeret lavt og en krops-placering langt fremme på sadlen (siddende med belastningen på skambenet…) og forholdsvis meget vægt på albuerne. Hvor en mere komfortabel stilling tillader rytteren at sidde på siddeknoglerne lidt længere tilbage (mindre vægt på albuer – aflaster skuldre og nakke) på sadlen og en hævet hovedstilling som giver plads til at arbejde i hoften og et bedre udsyn fremad.

- Alt i alt er justering af cyklen altså et kompleks puslespil imellem aggresivitet/komfort som skal vælges/afprøves og justeres i forhold til rytterens smidighed, træningstilstand, krops-størrelse og m.m.

kigger vi på selve træningen i klubben vil der primært være lagt op til selvtræning på cykel-siden. – det er svært at samle klubben på de lyse tider af døgnet og vej og vejrforhold besværliggør træningen en del…

Derfor træner de fleste enten indendørs til spinning, på hometrainere eller vover sig ud på mountain-bike som er noget mere anvendelig på de danske vinter-veje og så er det en sjov adspredelse at køre i skoven.

Vigtigste tekniske punkt på cykeldisciplinen er derfor at træne sig til at køre i den valgte cykeltilpasning (eller rettere arbejde lidt med den hen over vinteren…).

Dette betyder at der skal køres nogle timer i aero-position (specielt for langdistance-atleterne…) og vinteren er et perfekt tidspunkt at arbejde med smidighed og udholdenhed i forhold til positionen – hvis cyklen sidder stille i hometraineren, kan man arbejde med position uden at bekymre sig meget om balance og om andre trafikanter.

Jo flere timer folk sidder på cyklen – jo flere tekniske timer er der til at træne udholdenhed og til at fin justere positionen. – for langdistance atleter bør fordelingen mellem teknik og fysisk træning hedde ca 80% teknisk/20% fysisk.

Den tekniske del vil indeholde fokus på :

Positionen (de forskellige positioner der er på cyklen – men selvfølgelig primært aeroposition)

Kadence – let 40-60 (glidende/rundt tråd) til 110-130 (hurtigt effektivt tråd) (gøres siddende, stående og i aero)

Et-bens-kørsel (klikker det ene ben ud og øver den ”runde tråd” - også i både siddende og aero).

Begge ben klikkede ud – for at øve position med maksimalt pres på siddeområde og albuer/nakke.

Rent fysisk er cyklen et fantastisk sted at opbygge en utrolig solid base – der er forholdsvis få skader i cykeltræningen og de fleste kan efter lidt tid kapere en forholdsvis stor træningsmængde.

Som minimum bør den FYSISKE cykeltræning foregå 2 gange om ugen og tager ikke nødvendigvis mere end 20-30 min plus opvarmning og afrul (men derudover skal der laves teknisk træning som er størstedelen af cykeltræningen).

I de fysiske pas bør man fokusere på at det skal være hårdt i selve intervallet samt at man kan stimulere teknikken samtidig.

f. eks.

3-5 x 3 min lav kadence (40-60) tungt gear, 2 min rul

el.

3-5 x 3 min høj kadence (110-130) lettere gear men hårdt pres og god teknik

Begge disse pas vil være super hårde og stimulere bedre fysik – den ene stærkere muskler, samt træne toppen af den aerobe fysik og den anden vil give langt højere puls bedre stimulere nervevæv samt toppen af den anaerobe fysik. – for at stimulere det rigtige system bør man kigge på sin pulsmåler eller lytte til egen vejrtrækning – hvis vejrtrækningen bliver dyb/tung skifter kroppen system og går fra aerob til anaerob træningen. Begge systemer skal stimuleres – det vigtigste er dog at stimulere toppen af fysikken da bunden også bliver stimuleret når toppen arbejder (det modsatte sker ikke….)

Så er man meget tidspresset kan små, hurtige intervaller (1-5 min) stimulere en vis fysisk fremgang uden den store tidsmæssige investering.

På den anden side hvis man har tid nok kunne træningen se således ud:

6-8 timers cykeltræning

- 4-6 timer teknisk træning af position, kadence m.m.

- 1-2 timers fysisk træning indeholdende 3 ugentlige pas med

enten

3-5 x 3 min høj kadence, god pause 2-3 min

eller

3-5 x 4 min lav kadence, god pause 2-3 min

eller

4-6 x 2 min stående intervaller høj/lav kadence, pause 2 min

Det er klart at folk der skal køre lange distancer som Ironman eller VM-distancen ikke kan komme udenom nogle lange cykelpas og det anbefales som minimum at have 3-5 pas på over 4 timer (og gerne mere) – specielt fordi det er enormt udtrættende at sidde længe på cyklen (også selvom intensiteten er lav) – så ryg, nakke, skuldre som få optrænet styrken til at holde positionen og bagdelen kan prøve at sidde i den samme stilling i mange timer efter hinanden.

- jo flere timer der trænes, jo lavere intensitet (specielt i de tekniske øvelser) – træner man for hårdt i de tekniske øvelser vil der ikke være overskud til at give den ekstra gas i de fysiske pas.

De korte distancer – sprint, OL, 1/10, 4-18-4 og alle de andre korte distancer har en lidt anden fokus på cyklen – cykel-delen tager ikke meget over en time på OL-distancen (1.20-1.40 for motionister) – hvilket ikke stiller de samme krav til optræning af udholdenheden – derfor kan man fokuserer mere på fart og intensitet i træningen. Fart på cykel er = høj kadence + hårdt pres i pedalerne i en teknisk effektiv retning, så god teknik + god fysik.

Disse atleter har ikke behov for at cykle længere end små 2 timer i træningen (dog anbefales det at der ind i mellem køres 3-4 timers ture for at bygge en solid bund op), men i den primære træning kan man altså fokuserer på den højere kadence samt et hårdere pres (flere watt) end langdistance atleter.

Ang. cykler kan der køres på både alm ryttercykler og specifikke tricykler – forskellene er mange og her er de vigtigste:

Skal man køre draft-race (kort-distance) må man kun køre på ryttercykel, men ellers er der frit valg indenfor tri-verdenen – på meget tekniske, kuperede ruter kan det være en fordel at køre på ryttercykel da den bremser og styrer bedre (og er som regel en smule lettere i vægt).

Men skal der køres non-draft (som ved de fleste motions-stævner og alle lang-distance-stævner) er det som regel hurtigst at køre på tri-specifik cykel.

Tri-cyklen udemærker sig ved at være opbygget anerledes – sadelrør er mere stejl og styret er anerledes og bygget til at placere albuer på, samt gearvælgere monteret på frempinde så man kan bibeholde aero-positionen længst muligt. At kunne køre i aero-positionen betyder som regel en fartforøgelse på 2-4 km/t i gennemsnit afhængigt at fysik på atleten samt rutens udførelse.

Cykel træning er forholdsvis simpel grundet den forholdsvis lette tekniske del (position på cyklen og kadence) – til gengæld er cykeldisciplinens udstyr og tilbehør en enorm jungle at hitte rede i. Der findes stort udvalg af tilbehør som kan måle kadence, watt, puls, retning på pres og m.m. – alt dette er absolut ikke en nødvendighed, men mere som en hjælp (og måske motivation) til cykel-træningen. Husk det vigtige er at sidde på cyklen ikke at kigge på uret eller cykel-computeren.