



Rye 19 våren 2004

Av Per Chr. Dæhlin, Sportsklubben Rye, 16. mars 2004

Målet for Rye 19 er å sykle Styrkeprøven Trondheim-Oslo (DSS) på under 20 timer.

Treningen frem til DSS skal ikke bare gjøre oss i stand til å gjøre dette fysisk, men også sørge for at vi skal bli samkjørte slik at vi gjør dette med størst mulig sikkerhet og trivsel.

Dette skrivet er, sammen med treningsopplegget, ment som en utgangspunkt for det vi skal gjøre. Det vil helt sikkert bli endringer underveis, og disse vil bli varslet så godt som mulig både på e-post og treningene.

TRENINGEN

Når vi starter utetreningen etter påske er det bare 11 uker igjen til Styrkeprøven. Den tiden må utnyttes til god og effektiv trening. Vi legger opp til 3 økter i uken og satses på å tilbakelegge litt over 2000 km før DSS. Alle deltar neppe på alt så totalt er det rundt 2.350 km i treningsplanen. Dette holder hvis utgangspunktet ditt er greit og treningen er rett lagt opp.

Rye har flere treningsgrupper slik at du skal kunne finne en hvor treningen er tilpasset ditt nivå. Hvis du syns av Rye 19 sykler for sakte eller for fort, dvs. at snittpulsen din blir liggende for lavt eller for høyt på langkjøringene, så kan du gjerne ta noen økter sammen med hhv. Rye 17 eller Rye 22. Men bytter du gruppe for godt, vil vi gjerne ha beskjed.

LANGKJØRING

Det meste av treningen vår vil være langkjøring, dvs. rolig langkjøring. Dog noe raskere i uka enn i helgene. Men du skal ikke ha for høy gjennomsnittspuls (se treningsopplegget) på disse treningene.

Snittfarten bør ligge på rundt 28 km/t på de første treningene og så gradvis økes til rundt 30 km/t. Du må passe på at pulsen din ligger i rett område for deg. Ligger den for høyt på langturene vil du ikke ha optimalt utbytte av treningene.

Avhengig av hvor mange vi er kommer vi til å kjøre på enkel eller dobbelt rekke. Vi skal også se litt på hvordan vi mest effektivt får avløst i front hvis vi kjører på 2 rekker.

I utgangspunktet kommer vi altså ikke til å kjøre kjede slik Rye 17 og de raskere Rye lagene gjør. Kjede-kjøring er teknisk vanskelig og krever en god del trening for at det skal mestres. Hvis man ikke får det til, har det lett for å bli mye små rykk, ujevn hastighet og luker i feltet. Slik kjøring er masete og jager opp

pulsen. Og det kan være vanskelig å få den ned igjen til et fornuftig leie. Langkjøring på for høy puls er ikke effektiv trening.

INTERVALLTRENING

En gang i uken vil vi kjøre intervall eller bakke/styrketrening. På en typisk økt møtes vi ved Brekke og tar oppvarmingen på vei inn til Skar. (Vi tar nye Mariadalvei på vei inn og gamle ut igjen mellom Hammeren og Skar.) Der starter vi med et bakkedrag i kneiken opp gamle Mariadalsvei. Deretter tar vi det litt med ro før vi tar et par kortere bakkespurter (tilsammen ca. 3-4 min. på høy puls) til vi er forbi skolen.

På vei inn igjen til Skar fra Hammeren kjører vi et 4 minutters drag hvor poenget er å komme opp en intensitet på rundt 85-90% av maks puls (dvs. du er kraftig anpusten, men ikke stiv) og ligge der. Åltså oppunder anaerob terskel, men ikke over.

Dette er et individuelt drag, og det skal ikke være kappkjøring, som det kan være opp bakken fra Skar. Vi skal starte draget på samme sted hver gang og kjøre det 2-3 ganger pr. trening. Hvis du ikke legger deg bak noen og du klarer å holde kontroll på pulsen, vil disse dragene over tid kunne gi deg en pekepinn på hvordan formen din utvikler seg. Dette forutsetter naturligvis at det er lite vind.

Første del av disse dragene går med til å få opp pulsen til rett nivå. Resten skal øke slagvolumet og dermed maks O2 opptak.

Tilsammen blir dette en god økt med intervalltrening hvor dragene har varierende lengde og de 2-3 lengste er på 4 minutter, avløst av noen kortere på fra 1-2 minutter.

SYKKELEN

Når vi starter på utesesongen må sykkelen være i orden. Dette innebærer at bremsene virker godt, men ikke for godt - uønskede bråbremsing er lite gunstig både for rytteren selv og de rett bak.

Slitt bremsebelegg kan med fordel byttes både nå og rett før DSS.

Dekkene må tåle en ny sesong. Slitte dekk byttes. Punktering foran er ofte synonymt med velt, og punktering bak kan også gå riktig ille som TdF i fjor viste.

Hvis klubben gjør som i fjor, får alle tilbud om et rimlig dekksett med levering rett før styrkeprøven. Dit er det imidlertid over 2000 km, så du rekker å slite ut ett sett før du får nye.

Hjulene bør du også få gått over. Om ikke med en gang, så i god tid før DSS. Eiker som ryker er en nesten like dårlig idé som punktering.

Wirer, kjede, gir, tannkranser, lagre, pedaler etc. trenger også en overhaling. Og husk strømpen som sitter over girwiren bak. Går bakgiret trått sitter ofte feilen der. Er sykkelen din noen år bør du også få sjekket integriteten til ramme og styre.

Løse deler må festes skikkelig. Ting som faller av i fart kan gjøre at de bak velter.

TEKNIKK OG SIKKERHET

Hull/sprekker i asfalten eller dumper varsles med at du enten vinker til de bak for å vise på hvilken side de bør passere hullet eller at du roper HULL! Men du må aldri slippe styret for å varsle hvis du selv risikerer å kjøre i hullet. En hånd på styre + hull i veien = velt. Og prioritet nr. 1 er: **Ikke velt!** For hvis du velter så velter også de bak deg.

Derfor skal du heller ikke kjøre så tett på sykkelen foran av du ikke kan vingle litt fra side til side! Det er fristende å gli litt opp på siden av hjulet til han foran deg. Spesielt hvis du må bremse f.eks. i bunnen av en bakke vi skal opp. Begynner du i tillegg å bli sliten, blir du også lettere uoppmerksom. Litt uheldig vingling + hjulet litt for langt fremme = velt.

Ikke velt de bak deg! Unødige harde oppbremsinger, misting av utstyr (ex. drikkeflasker), manglende varsling av hindringer i veien eller at du velter. Alt dette kan gjøre at de bak deg velter. Ligger feltet veldig tett kan de bak velte hvis du brått reiser deg. Da flytter du sykkelen din litt bakover i forhold til kroppen og en som ligger for tett på kan få problemer.

Hold stø kurs! Unngå vingling. Spesielt hvis vi ligger på 2 rekker kan vingling skape farlige situasjoner. Både for de bak og de på siden. Vingler du når han/hun bak har forhjulet litt for langt fremme, så velter vedkommende.

Stopp varsles med en arm rett opp. Hvis det haster roper du STOPP! Ikke slipp styret hvis du må bremse. Hvis det ikke haster kan du rolig senke farten.

Spising/drikking i fart gjør du helst når du er bakerst i feltet. Spesielt hvis du har drikkeflaske er det greit at du også drikker når du er bakerst.

Hold rett tråkkfrekvens. De aller fleste har best utbytte av en tråkkfrekvens (kadens) på rundt 80 omdreininger pr. min. (Er du operert for testikkelkreft er det derimot mye som tyder på at en kadens på opptil 120 er optimalt.) Dette er individuelt, men ingen har noe igjen for å ligge på under 60 rpm. Da jobber du for tungt og slaggstoffene vil hope seg opp i musklene.

RITT

Det er satt opp 2 ritt på treningsplanen. **Enebakk Rundt** og **Mjøsa Rundt**. Jeg vil anbefale dere å kjøre begge. I tillegg planlegger vi å kjøre prologen til **Nordmarka Rundt**.

Enebakk Rundt er ikke lengre enn en vanlig treningstur, selvom det bør gå litt raskere. Rye starter normalt i én stor gruppe. Det innebærer at det pleier å være full fart fra start. Vi får diskutere løpsopplegget vårt når rittet nærmer seg.

Mjøsa Rundt er en lengre tur som gir en solid gjennomkjøring før DSS. Her får du sjekket at alt virker som det skal. Hvis starten går som i fjor vil vi få anledning til å henge på Rye 17 en stund før vi sykler resten av rittet alene.

DRIKKE

At du drikker regelmessig under trening er en selvfølge. Ideelt sett skal du erstatte alt du svetter. Det går normalt ikke, men du må få erstatte mest mulig.

Men det er også viktig hva du drikker. Noen drikker gir enkelte hyppigere behov for vannlating enn andre. Dette er helt individuelt, men det er alltid noen som får mavetrøbbel på DSS fordi de ikke tåler det de drikker. Du unngår dette ved at du alltid drikker det samme på trening som under ritt. Da vet du at maven tåler det du heller innpå.

Bruk helst drikkesekk. Det er mindre trafikkfarlig enn drikkeflasker. Men ha gjerne med drikkeflasker med en reserve.

HVA SLAGS DRIKKE?

Dette avsnittet er for spesielt interesserte.

Kravene du bør stille til drikker er i prioritert rekkefølge: 1) smake ok 2) ikke gi mavetrøbbel 3) inneholde karbohydrater (CHO) 4) inneholde noe salt. I tillegg bør den være kald, isotonisk (- det gjør ikke noe hvis du ikke vet hva dette er), ikke være sur eller inneholde kullsyre. Det bør heller ikke inneholde unødvendige stoffer som f.eks. kalium som det er mye av i utspedd appelsinjuice.

Ideelt skal du klare å erstatte alt du svetter. Det går normalt ikke, men du må få erstatte mest mulig. Karbohydratene gir deg næring, men det skal ikke være over 6-8% karbohydrater i drikken.

Vannopptaket ditt synker med økende innhold av karbohydrater. Dvs. for mye karbohydrater er vandrivende. Cola inneholder f.eks. 10,6%, og bør drikkes litt utspedd. Endel styrkedrikker kan også gi problemer, men dette er individuelt. Derfor må dette prøves ut på forhånd.

Saltet har flere funksjoner. Det er nødvendig for opptak av noen karbohydrater i tarmen, det gjør deg tørst og det holder på vann.

DEHYDRERING

Du er dehydrert hvis du har underskudd på veske, dvs. at du har drukket for lite.

Kraftig dehydrering vil gjøre deg omtåket og du vil bli trafikkfarlig. Men vesketap har en effekt lenger før du kommer dit. Man regner med at tap av 1% av kroppsvekten (ved svetting) vil senke den maksimale ytelsen til ca. 97% av det normale maksimum. Et tap

på ca 2,5% vil senke den til ca. 90%. Tap på over ca. 2,5% er ikke bra helsemessig.

En annen viktig effekt er at dehydrering kan gi deg hodepine. Har du ofte hodepine etter trening så er dette sannsynligvis årsaken.

Det er lett å sjekke om du er dehydrert; Lat vannet. Er urinen gul så er du dehydrert. Er den blank så er du fin. Kommer det ikke noe så har du i hvert fall ikke drukket for mye.

Vær også klar over at ved sykling i ekstreme varme kan man svette godt over 2 liter/time. Nå pleier ikke ekstrem varme å vært et problem på DSS, men man vet jo aldri.

MAT OG SPISING

Når det gjelder spising før trening og ritt så er dette avhengig av hva du er vant til. Etter et stort måltid bør det kanskje gå rundt 3 timer til trening/ritt, slik at du ikke må på toalettet etter kort tid. Hva du spiser den siste timen før start er opp til deg og hva du er vant til. Men det du gjør på morgenen i Trondheim må du ha prøvd tidligere!

Under ritt eller trening hvor det går litt fort, kan det være greit å unngå proteiner eller fett. Det bare senker maveeffektiviteten. Ellers kan det være greit å spise noe som inneholder litt salt hvis det ikke er nok salt i det du drikker.

Når du begynner å trene brenner du først glykogen i musklene og blodsukkeret ditt. (Store muskler kan lagre mye glykogen.) Denne forbrenningen av karbohydrater (CHO) undertrykker fettforbrenningen slik at den ikke starter. På et så langt løp som DSS er vi avhengige av fettforbrenningen fordi vi klarer ikke å få i oss nok karbohydrater til å kunne kjøre på det hele veien. Normalt vil fettforbrenningen først starte etter rundt 1 time. Da har du allerede brukt en god del av CHO lagrene dine.

Rolig langkjøring er bra for å «trene» fettforbrenningen din.

Og så litt til for de spesielt interesserte:

Du klarer bare å utnytte ca 60 gram karbohydrater (glukose) i timen. Dette begrenses av tarmfunksjonen

og gjelder for de aller fleste. Dette tilsvarer ca. 1 liter med drikke med 6% CHO. Opptaket kan økes med ca. 40g/time hvis du i tillegg til glukose (60g) får i deg fruktose (40g) fordi denne tas opp i tarmen på en annen måte enn glukosen.

Både glukose og fruktose er vanlige karbohydrater.

Enkelte sportsdrikker inneholder i tillegg til glukose og fruktose også andre karbohydrater som f.eks. galaktose. Denne tas opp i tarmen på samme måte som glukose (avhengig av salt). Dvs. hvis du allerede får i deg rundt 60g glukose i timen så vil galaktosen ikke bli tatt opp, men virke vanndrivende.

Hvis du har tenkt å bruke høykonsentrert næring i form av en gel eller noe annet, så bør du se sjekke hvor mye karbohydrater du faktisk får i deg. Over ca 1,7 gram/minutt (glukose sammen med fruktose) kan hindre vannopptaket og ha direkte motsatt effekt av det du ønsket å oppnå. Slik høykonsentrert næring er uansett noe du må ha prøvd ut på forhånd hvis du har tenkt å bruke det i ritt som DSS.

Selv om det er individuelle forskjeller så er inntrykket at disse grensene for hvor mye CHO kroppen klarer å ta opp gjelder de aller fleste. Har du høyere opptak så stiller du i klassen for unntak. Men man har målt høyere karbohydratopptak hos idrettsutøvere som går på ekstreme karbohydrat-dietter.

DAGENS SLANKETIPS

En annen ting du kanskje ikke var klar over: Karbohydratforbrenningen undertrykker fettforbrenningen i opptil 8 timer etter spising. Dette kan du utnytte for å få maksimal fettforbrenning under trening.

Hvis du starter tidlig på morgenen uten å ha spist eller drukket noe som inneholder karbohydrater vil fettforbrenningen være godt i gang etter en time. Den vil da heller ikke bli undertrykket av karbohydratforbrenning igjen selvom du deretter spiser og drikker det du pleier under trening.

Dette er visstnok en velkjent metode for de som trenger å bli kvitt litt fett tidlig på sesongen.

Lykke til med treningen

Kilder:

Et foredrag den nederlandske idrettsforskeren Dr. Asker Jenkerup holdt på Toppidrettssenteret i november 2003.

I form på sykkel av Johan Kaggestad.