

## Træningsprogram til Melfar 24 Hour Challenge - Af Leo Jensen

Hvis du går og er i tvivl om hvordan du bedst muligt får dig forberedt til vores løb er hermed et forslag til et træningsprogram, som nok vil passe til 'hovedfeltet' i løbet.

Programmet forudsætter, at du har cyklet i et par år og dermed har en rimelig grundform.

Hvis du ikke har ambitioner om at køre alle 24 timer eller nå op på f.eks. 500 km kan programmet stadig bruges hvis du reducerer træningsmængden. Det kan stadig anbefales at få kørt et par lange ture på 4-5 timer for at vænne sig til at sidde længe på cyklen

### Januar

Igennem vinteren anbefaler vi, at du holder formen ved lige med et par timer om ugen på cykel, indendørs eller udendørs.

### Februar

Fra 1. februar skal du begynde at få cyklet så meget som vejret tillader. Det er ofte ikke så meget, men prøv at komme op på 3-6 timer om ugen. Lad være med at spekulere på din fart, intervaller og den slags, bare kø, gerne i lidt lavt gear.

### Marts

Fra 1. marts skal du op på 4-8 timer om ugen. Nu bliver det også vigtigt at have et fast program, hvor du kører f.eks. tirsdag, torsdag og søndag, så du ikke pludselig tager 10 dages pause på grund af lidt sne. Kør indendørs hvis vejret er helt tosset. Du kan nu begynde at køre lidt tungt på bakker eller i modvind for at opbygge muskler i ben og lænd. Husk altid at holde dine knæ varme, især når der trænes i tungt gear i koldt vejr. Et par korte intervaller op ad bakker eller f.eks. hver gang du ser en rød bil er også godt. De behøves ikke være længere end 15-30 sekunder, til gengæld skal du give alt hvad du har. Pas på med at pludselig at øge træningsmængden voldsomt bare fordi solen pludselig skinner, det anbefales ikke at øge med mere end 10% pr. uge

### April

Fra 1. april skal der satses på distance og fart. Prøv at nå op på 6-10 timer om ugen. Hvis du træner i en klub kan ekstra distance opnås ved at starte 1-1.5 time før de andre og så ellers møde op og køre med på de almindelige træningsture, så får du pludselig trænet 4 timer og måske over 100 km i stedet for 2½ time og 60-70 km. Prøv at udfordre dig selv fartmæssigt ved at deltage i et par motionsløb eller køre med en hurtigere træningsgruppe og presse dig selv til at køre med i de ryk der altid opstår. 3 træningsdage om ugen med stor distance og/eller intensitet vil give dig større udholdenhed og styrke end hvis du kører den sædvanlige tur med samme fart 5-6 gange om ugen. Hvis din kalender gør at det passer dig bedst at træne 2 dage i træk for at få kørt nok, så gør bare det, men hold så fri i 2 eller 3 dage bagefter så du er restitueret før næste træningstur. Hvis musklerne er ømme er en lille trilletur i restitutionsperioden fint, men så skal der køres så langsomt, at du ikke sveder. Tag børn eller kone med på turen...

### Maj

Sidst i april/først i maj er det også passende at lægge et par lange ture på 6-8 timer. På disse ture vil du kunne øve dig i at få nok at spise og drikke mens du kører, skifte håndstilling så fingrene ikke kommer til at sove samt selvfølgelig at sidde længe på sadlen.

I perioden 3-5 uger før løbet kan man, hvis der virkelig skal satses, begynde at træne hårde intervaller på relativt korte træningsture. Varm op, kør hårdt i max. en times tid med hårde og lange intervaller og tril så hjem igen. Vær ligeglads med at du ikke får kørt hverken lang tid eller distance, den del har du jo allerede på plads.

### 14 dage før

14 dage før løbet skal du bare træne helt almindeligt. Ikke langt, ikke hårdt. Den sidste uge trapper du yderligere ned så du kan være 100 % restitueret til løbet. Et par korte ture, hvor du lige prøver af om benene er gode er altid godt for selvtilliden :o)