

Puls træning

Hvilepuls måles, når du er helt afslappet. Et godt tidspunkt er lige før du står op om morgenen. Hvilepuls varierer efter din form. Jo bedre form, jo lavere hvilepuls.

Pulsintensitet bør beregnes på forskellen mellem maxpuls og hvilepuls også kaldt pulsreserven. Pulsreserven er det pulsinterval, man reelt kan arbejde indenfor.

Puls er defineret som det antal slag, hjertet slår pr. minut. Jo hårdere kroppen arbejder, jo hurtigere slår hjertet.

Hvilepuls er det laveste antal slag hjertet kan slå og det opnår man når kroppen er i absolut hvile, hvilepuls måles bedst om morgenen inden man står ud af sin seng, jo bedre kondition jo laver hvilepuls.

Maksimalpuls kan findes på flere måder, aldre har indflydelse på en persons maksimalpuls. Findes ex.: Ud og løb.! Start langsomt og sæt så lidt efter lidt farten op, forsæt med dette så længe du kan, når du når dertil hvor du bare ikke kan mere skal pulsen måles med det samme. Den puls du måler er din maksimalpuls.

Tommelfingerregel: Din maksimalpuls er 220 minus alder i år.

Ved pulstræning er det normalt at inddele træningsintensiteten i såkaldte pulszoner, som stiger fra en lav puls og op til maksimalpuls. Disse pulszoner er individuelle og afhænger først og fremmest af en udøvers maksimalpuls. Det er normalt at inddele pulstræning i 5 forskellige pulszoner fra 1-5, hvor 1 er den laveste pulszone og 5 den højeste pulszone. Et pulszoneskema kan altså bruges som en slags indikator for hvor hårdt man skal træne, for at opnå et godt resultat af sin træning. 0% svarer til hvilepuls og 100% svarer til maksimalpuls.

Pulszoner (øvede – Elite)

Beregning af personlig pulstræning: http://loebesiden.dk/beregn_intensitet.php eller:

Karvonen's formel: $Hvilepuls + (maxpuls - hvilepuls) \times \%intensiteten (\% \text{ af maxpuls})$

Dennis (målt efterår 08) *Max puls: 192* *Hvilepuls: 39*

Træningspuls: $Y (\text{gen.puls af træning}) - Hvilepuls (39) / \text{Maxpuls-Hvilepuls} (192-39 = 153)$

Zone	Puls (udregnet)	% af max puls	Angivelse	Træningsangivelse
1	122-138	55-65%	Aktiv restitution	Restitutionstræning
2	138-153	65-75%	Udholdenhed	Udholdenhedstræning
3	153-169	75-85%	Aerob kapacitet	Mælkesyretærskeltræning
4	169-184	85-95%	Anaerob Tærskel	Mælkesyretærskeltræning
5	184-192	95-100%	Aerob effekt	Træning af VO2 max

Træning i pulszonen 55 - 65% (Zone 1)

Restitutionstræning.

Træning i pulszonen 65 - 75% (Zone 2) Udholdenhed (Long Slow Distance)

Øger hjertets evne til at pumpe blod rundt.

Øger antallet af små blodårer i dine muskler.

Puls træning

Øger enzymerne i dine muskler, der er ansvarlig for ilt stofskiftet.
Øger styrken af dine muskler, sener og knogler.
Forbedrer din udholdenhed.
Bruger fedtforbrænding som kroppens hovedenergikilde.

Kaldes også LSD (Long Slow Distance) eller langturstøring. Udholdenhedstrøring handler ikke så meget om at flytte sig tempomæssigt med derimod om gradvist at forøge distancens længde og vænne kroppen til at arbejde i længere tid ad gangen. Det er vigtigt hverken at løbe for langsomt eller for hurtigt. Dette vil blot resultere i hhv. tidspilde grundet manglende træningsstimulus og for lang restitutionstid eller overtrøring grundet for høj intensitet.

Trøring af udholdenhed er særlig vigtigt, hvis man træner langdistanceløb dvs. fra 10 km og op efter. Trøringen fremmer kroppens evne til at tolerere længere distancer og forbrænde fedt herunder forlænger/forøger de små blodårer (kapilærerne), forbedrer/forøger forbrændingscellerne (mitochondrier) og de aerobe enzymer samt på længere sigt optimerer visse af muskelfibrenes udholdenhed.

Tempoet under udholdenstrøring bør være det såkaldte "snakketempo", hvilket er et behageligt tempo, hvor du kan føre en samtale undervejs i længere sætninger uden at blive afbrudt af vejrtrøringen. "Snakketempo" svarer til ca. 10-20% langsommere end marathontempo - ca. 20-40 sek/km langsommere end marathontempo eller 40-75 sek/km langsommere end 15km-tempo. Dette svarer også til en pulsbelastning på 60-80% af [pulsreserven](#).

En langtur løbes som en kontinuerlig tur på typisk 1-2 timers varighed afhængig af form og niveau. Den kan med fordel opbygges, så den starter med 60% belastning og opbygges gradvist til at slutte med 80% belastning. Således spares der indledningsvist på glykogendepoterne og tærres på fedtet, så trøringen kan foresætte i længere tid. Trøringen afsluttes med en næsten tømning af depoterne, da den forøgede hastighed vil betyde forøget forbrænding af glykogen.

Udholdenhedstrøring bør højest foretages 1-2 gange om ugen. Trøringen er temmelig belastende for kroppen grundet den lange varighed og bør afhængig af formen efterfølges med en fridag eller en dag med roligt løb / restitutionsløb. Se mere om restitutionsperioder under [Krop og træning](#).

Længden af en langtur bør ligge på 25-30% af ugens samlet træningsmængde (km). I forbindelse med specielt marathontøring giver det dog god mening at løbe langture på op til 20-30 km, selvom dette kan overskride 30% grænsen. Løbes der mere end en langtur i løbet af en uge, bør den / de andre have en medium længde på op til 80% af den længste tur.

Trøring i pulszonen 75 - 85% (Zone 3) Mælkesyretærsklen (AT)

Dette er det hurtigste tempo du kan opretholde i længere tid
Vænner kroppe til et hurtigere tempo
Øger udholdenheden

Trøring af mælkesyretærsklen kaldes også AT-trøring eller syretrøring og er den vigtigste træningsform for langdistanceløbere. Ved høj belastning af kroppen, går musklerne gradvist fra en forbrænding med ilt (aerob forbrænding) over til en forbrænding uden ilt (anaerob forbrænding). Under den anaerobe forbrænding skabes mælkesyre i højere koncentrationer end normalt. Det sure miljø sammen med en række andre faktorer giver en lammende effekt i musklerne. Mælkesyretærsklen er grænsen, hvorved muskler og lever ikke kan nå at nedbryde mælkesyren ligeså hurtigt, som den dannes. Læs mere om dette under [Krop og træning](#).

Puls træning

Denne træning gavner tempoet på længere distancer fra 5 km og opefter. Træningen flytter grænsen for, hvor hurtigt der kan løbes under aerob forbrænding (forbrænding med ilt) uden ophobning af mælkesyre.

AT-træning skal foregå omkring mælkesyretærsklen svarende til det aktuelle konkurrencetempoet på en 15 km. Træningen kan foregå umiddelbart både under og over tærsklen - begge dele har en gavnlig effekt på forbedring af mælkesyretærsklen. Træningen skal føles som et hårdt men komfortabelt tempo. Meningen er at træne i så lang tid så muligt i det rigtige tempo, så det er vigtigt hverken at løbe for hurtigt eller for langsomt. For højt tempo vil resultere i en for stor procentdel anaerob forbrænding (forbrænding uden ilt) og tempoet vil ikke kunne holdes stabilt i lang tid nok grunden ophobning af mælkesyre. For lavt tempo vil ikke give den ønskede effekt. Det rigtige tempo svarer også til en pulsbelastning på 70-90% af [pulsreserven](#).

AT-træning kan udføres som enten tempoløb, tærskel-intervaller eller tærskel-bakkeløb, og selve den intensive del bør have en samlet varighed på 20-40 minutter:

Tempoløb

Tempoløb er den helt simple og klassiske måde at forbedre/flytte mælkesyretærsklen. Den er dog også meget hård, idet der skal løbes intensivt i relativ lang tid. Der varmes indledningsvist godt op 2-3 km. Herefter løbes 5-8 km i et tempo på selve mælkesyregrænsen eller lige under. Herefter afsluttes med 2 km afjogning. Udover træning af mælkesyretærsklen giver træningen også en mental sejhed, der gør det mere overskueligt at gennemføre hårde træningspas som fx. lange intervaller samt løbe konkurrence.

Tempotræning kan også gennemføres i form af 5-10 km konkurrencer. Her er det blot vigtigt ikke at lade sig rive med og give sig 100%, da det vil kræve al for lang restitution efterfølgende.

Tærskel-intervaller

Tærskel-intervaller er ekstra lange intervaller á 6-8 minutters varighed. Det kunne fx. være 4 x 8 minutters intervaller med pause 2 minutter imellem hvert interval, hvilket i alt vil give 32 minutters intensiv træning. Det er godt at veksle mellem det koncentreret tempoløb og de lettere tærskel-intervaller, for på den måde at gøre den samlede træning mere overskuelig og overkommelig. Pausen mellem tærskelintervallerne bør være af højst 2 min. varighed.

Tærskel-bakkeløb

Tærskel-bakkeløb ligner meget tærskel-intervaller, idet der benyttes længere intervaller. Bakkeløbet kan laves på lange bakker af 1-1½ km længde. Der løbes roligt ned af bakken samt på lige strækninger, og der løbes intensivt opad bakken svarende til mælkesyretærsklen. 4 omgange er velegnet og vil give i alt 20-25 minutters intensiv træning.

Tærskel-bakkeløb er desuden en god måde at variere sin træning på og undgå ensidig og nedslidende løb.

AT-træning bør normalt kun foretages 1 gang om ugen. Der kan trænes 2 gange for erfarne løbere i meget god form. Træningen er en hård træningsform med høj kvalitet og er meget belastende for kroppen. Den bør afhængig af formen efterfølges med 1-2 fridage eller en dag med roligt løb / restitutionsløb. Se mere om restitutionsperioder under [Krop og træning](#). Træningsmængden indenfor AT-træning bør ikke overstige 10% af ugens samlede træningsmængde (km).

Træning i pulszonen 80 - 90% (Zone 4) Mælkesyretærsklen (AT)

Puls træning

Ved denne intensitet ophobes mælkesyre i musklerne.
Din anaerobe tærskel bliver højere jo mere du træner i denne zone
Denne intensitet kan opretholdes i ca. en time under konkurrencer.

Træning i pulszonen 90 - 100% (Zone 5) Maksimal iltoptagelse (VO2 Max)

Til syretræning, sprinttræning og løb over korte distancer.

Træning af den maksimale iltoptagelse er en vigtig del af løbetræningen. Maksimal iltoptagelse beskriver musklernes evne til at producere energi under forbrænding med ilt (aerob forbrænding). Bestemmende for iltoptagelsen er hjertets pumpehastighed og slagvolumen, blodvolumen og musklernes evne til at optage ilt fra blodet. Læs mere om maksimal iltoptagelse under [Krop og træning](#).

Denne træning gavner specielt tempoet på længere distancer fra 5 km og opefter. Træningen flytter grænsen for den maksimale aerobe kapacitet og forbedrer derved generelt musklernes ydeevne i forhold til vægten. Dette svarer også til en forbedring af konditallet.

Træning af maksimal iltoptagelse skal foregå så tæt på denne grænse så muligt. Tempoet svarer nogenlunde til konkurrence tempoet på 3-5 km. Træningen skal føles som meget hårdt og tæt på den maksimale præstation, men der skal stadig holdes en lille smule tilbage, da der ellers er risiko for skader og overtræning. Det rigtige tempo svarer også til en puls omkring 95-98% af [pulsreserven](#).

Der kan af gode grunde ikke trænes i særlig lang tid ad gangen, da træningen er meget hård. Der bør kun løbes hurtigt i 2-5 minutter ad gangen for at opnå den bedste effekt. Dette svarer normalt til 600-1200 m distancer. Pausernes længde skal være 50-90% af den tid, der løbes hurtigt. Pauserne skal være lange nok til, at pulsen falder til omkring 60% af [pulsreserven](#), før der løbes hurtigt igen.

Træning af maksimal iltoptagelse kan udføres som korte intervaller, fartleg eller bakkeløb, og den intensive del bør have en sammenlagt varighed på 16-24 minutter:

Intervaltræning

Intervaltræning er en vekslen mellem arbejdsperioder og hvileperioder. Arbejdsperioderne skal have en varighed af 2-6 minutter. Det kunne fx. være 5 x 4 minutters intervaller med pause 4 minutter mellem hvert interval. Tempoet under alle arbejdsperioder skal være det samme. Der skal derfor ikke lægges for hårdt ud i de første intervaller, hvis det betyder, at tempoet reduceres under de sidste intervaller. Antallet af intervaller afhænger af den aktuelle form. Det er normalt at løbe intensivt i sammenlagt 20 minutter per træningspas.

Fartleg

Fartleg er en ustruktureret træningsform præget af skiftende tempo, der ikke på forhånd er planlagt. Der skal med andre ord løbes spontant og impulsivt. Under løbet planlægges start- og slutpunkter for, hvor der skal løbes hurtigt. Brug gerne terrænet til at bestemme, hvor der skal løbes hurtigt fx. træer, lygtepæle, vejsving m.v. Det kan til at starte med virke uoverskueligt at træne på denne løse måde. Det kan være en god ide at gennemtænke, hvor mange hurtige ryk, man vil foretage for at sætte en lille smule struktur på træningen. Legemomentet kan ende i for hård træning, der kræver ekstra lang restitutionstid, så vær opmærksom på at løbe i roligt tempo i omkring halvdelen af tiden.

Bakke-træning

Puls træning

Bakke-træning udføres på bakker eller kan med nød udføres på trapper og foregår på samme måde som intervaltræning med arbejdsperioder og hvileperioder. Find en bakke, hvor der kan løbes opad i 2-6 minutter i arbejdsperioderne. I hvileperioderne løbes roligt ned igen til starten af bakken. Løft benene en smule højere end normalt under arbejdsperioderne. Træningen forbedrer specielt afsættet, hvilket forlænger svævefasen i løbet. Skridtfrekvensen forbedres ligeledes.

Træning af den maksimale iltoptagelse må kun foretages en gang om ugen, da den er meget belastende for kroppen. For meget træning vil med stor sandsynlighed føre til overbelastningsskader. Der bør i hvertfald gå 2-3 dage, før der igen trænes med højere belastning end roligt tempo. Indsæt gerne en pausedag efter den hårde træning. Som udgangspunkt må træningsmængden af maksimal iltoptagelse ikke overstige 8% af ugens samlede træningsmængde målt i km. Løbes der eksempelvis 50 km en uge, må der højst trænes maksimal iltoptagelse 4 km i denne uge. Se mere om restitutionsperioder under [Krop og træning](#).

Træningsmængden indenfor træning af $VO_2\text{max}$ bør ikke overstige 8% af ugens samlet træningsmængde (km).

Inspiration for pulstræning - landevejscykling

Eksempel på inspiration pulstræning for landevejsryttere, som bruges i sommerhalvåret – Skal ikke integreres i vintertræning:

1½-2 måneder før du ønsker at din FormTop skal være der, bør du træne intervaller i følgende pulszoner:

Ugen kunne f.eks. bygges således op:

- En hviledag, helt væk fra cyklen og anden fysisk aktivitet.
- En lang træningsdag. Zone 2 – 65-72 % af MP – Giver dig en basis udholdende træning.
- En kort træningsdag. Zone 1 – 65 % af MP – Restitutions træningsområde.
- En mellemlang træningsdag med interval træning.

1. Zone 1 – opvarmning i mindst 30 min.
2. 20 min. Zone 3 – øger aerob kapacitet, og forbereder musklerne til interval.
3. 5 min. Zone 1 – restitution af muskler.
4. Interval: 5 min. Zone 4 – afslut interval i Zone 5 de sidste 100 meter (Sprint).
5. 10-15 min. Zone 1 - restitution af muskler.
6. Interval: 5 min. Zone 4 – afslut interval i Zone 5 de sidste 100 meter (Sprint).
7. Afhængigt af niveau kan man gentage ovenstående og køre endnu en 5 min interval
8. 5 min. Zone 1 – restitution af muskler.
9. Afslut dagen i Zone 2.

- Hviledag, helt væk fra cyklen og anden fysisk aktivitet.
- En mellemlang træningsdag. Zone 3 – 73-80 % af MP – Giver dig øget aerob kapacitet.

Puls træning

- En mellemlang træningsdag med interval træning.

1. Zone 1 – opvarmning i mindst 30 min.
2. 5 x 60 sekunders interval. Zone 5. Hviletid imellem intervallerne ca. 2 min. i Zone 1
3. 20 min. Zone 3 – øger aerob kapacitet, og forbereder musklerne til interval.
4. 5 min. Zone 1 – restitution af muskler.
5. 5 x 90 sekunders interval i Zone 4-5 (ca. 90 % af MP). Hviletid imellem intervallerne ca. 3-4 min. i Zone1
6. 5 min. Zone 1 – restitution af muskler.
7. Afslut dagen i Zone 2.

Ugen bør gentages måske 3 uger i træk hvorefter du så har en uge helt uden intervaller og du træner ca. 80 % af den længde du har trænet i de hårde uger. Denne uge giver dig fuldstændig restitution og lyst til igen, at træne hårdt med intervaller i 3 uger.

Intervaltræning opfattes tit som en meget hård form for træning, og det er her, at risikoen for at træne decideret forkert er til stede. Mange træner for hårdt fordi arbejdsperioderne er forholdsvis korte. Man kan uden problemer give den en over nakken på de første intervaller, men risikerer at gå ned i tempo på de resterende.

Der er forkert træning! Rigtig intervaltræning er når alle planlagte intervaller udføres korrekt.

Dermed kan de første par intervaller føles "lette", men sådan skal det være. Intervaltræning skal ikke, som mange tror, være umenneskeligt.

Pulsuret er ideelt til intervaltræning. Det er uden tvivl her, at man kan få mest ud af det. Man kan præcist styre intensiteten, og det er nødvendigt under intervaltræning. Det kan være svært at finde det rigtige tempo, hvis man træner uden pulsur. Med pulsuret på, behøver man overhovedet ikke bekymre sig om tempoet, men kan i stedet nøjes med at koncentrere sig om pulsen. Hvis man oven i købet har et pulsur med mulighed for dataoverførsel til en PC, kan træningen evalueres nøjagtigt efterfølgende. Specielt i idrætter hvor faktorer som vind, bakker og underlag gør det stort set umuligt at styre intensiteten efter hastighed, er pulsuret guld værd.

Det er dog vigtigt at vide, at pulsen stiger langsomt under arbejdet for efter 1-2 minutter at stagnere på et "steady state". Vent derfor til efter 1-2 minutter med at justere intensiteten. Ved helt korte intervaller på 1-2 min, kan man ikke nå at rette sig ind efter pulsen og må bruge sin sunde fornuft. Under korte intervaller skal pulsen lige op og ramme det ønskede ved slutningen af arbejdsperioden. Ved helt korte intervaller af 1 min varighed kan man skrue lidt ned for intensiteten og nøjes med en pause på 30 sekunder. Efter 2-3 intervaller vil pulsen være oppe på niveau og holde sig der. Intervaltræning har stort set ingen mening hvis ikke intensiteten er mindst 85% (afhængig af træningstilstand). Veltrænede udøvere kan arbejde omkring 60 min ved en intensitet på 85%, men det kan stadigvæk være rart med et mentalt break efter 10 til 15 min på denne intensitet.

Hele idéen med intervaltræning er, at man ved at "knække" træningen op i mindre bidder, kan holde en meget høj intensitet gennem længere tid. En intensitet på 90% af pulsreserven kan alt efter træningstilstand holdes i 25-40 min. Dette svarer eks. til at løbe en 10 km

Puls træning

konkurrence all-out. Oplevelsen er ekstrem hård – både fysisk og mentalt. Hvis man vælger at udføre sin intensive træning på denne måde, vil man sikkert opgive undervejs. I stedet kan man derfor knække træningen op i 6x5 min intervaller med 2-3 min pause imellem. Træningen bliver dermed overkommelig og overskuelig. Pauserne skal bruges til at give et mentalt break og vil endvidere være med til at hindre alt for stor mælkesyreophobning (læs kalium!) i musklerne. Pauserne kan med fordel være aktive. Dermed holder man "dampen" oppe og kan fjerne kalium fra musklerne. Løb, cykel eller rul stille og roligt i pauserne. Som nævnt tidligere, ligger faren ved intervaltræning i, at man har tendens til at give sig for meget i de første intervaller. Det er ikke noget problem at give sig fuldt ud i 5 min, men ved gentagelse bliver hver ny arbejdsperiode hårdere og hårdere og intensiteten daler.

Progressionen i intervaltræning er, at øge intensiteten i de enkelte arbejdsperioder og/eller man kan afkorte pauserne. Begge dele medfører at kroppen presses yderligere. For at variere træningen kan man veksle mellem arbejdsperioder og pauser af forskellig længde. Den mest klassiske form er x antal gentagelser af samme arbejdsperiode med samme pauselængde. Da man dog altid er frisk og har størst overskud i de første intervaller, kan man med fordel gøre disse lidt længere end de efterfølgende. Dette kan se ud som 10-8-6-3-3 min arbejde på 90% med 4-3-3-2 min pause imellem (se eksempel i figuren). En anden metode til at "presse" i starten er, at begynde med korte pauser. 6x5 min med 1-2-2-3-3 min pauser er med til at lægge en dæmper på vovemodet og intensiteten i starten.

Forslag til intensitet, arbejdsperioder og pauser:

Intensitet	Tid	Gent.	Pause	Alternativt
100%	1-2 min	5-10	3-5 min	3-2-2-1-1-1 min
95%	1 min	20	30 sek	I blokke af 5
95%	2-4 min	6 -12	2-4 min	4-3-2-3-4 min
90%	4-8 min	3-7	2-3 min	10-8-6-3-3 min
85%	10-15 min	3-4	2-3 min	No breaks

Links:

<http://loebesiden.dk/pulstraening.php>

http://loebesiden.dk/beregn_intensitet.php

<http://dagenssundhed.dk/index.php/Konditionstraening/Vaerd-at-vide-om-pulstraening.html>

<http://www.formtop.dk/index.php/artikler/traening/pulstraening/344-eksempel-pa-pulstraening-for-landeveysryttere.html>

http://www.gomotion.dk/artikler.asp?p_id=111&a_id=48&mode=detail&title=art

Cykeltræning:

Links

<http://www.cybercycling.dk/cykeltips/front.asp>

http://www.gomotion.dk/artikler.asp?mode=detail&p_id=29&a_id=44&title=art

<http://www.fitnews.dk/default.asp?Action=Details&Item=362>

Træning og restitution

Hvad sker der med din krop når du træner? Når du træner, starter der en nedbrydningsproces i din krop. Jo længere tid eller jo mere intensivt du træner, jo større

Puls træning

bliver nedbrydningen af kroppen. Efter træningen skal kroppen komme sig, dette kaldes restitution.

Restitutionstiden er længere efter en hård træningstur, end efter en let.

Restitution er kroppens forsvar, der automatisk går i gang, lige efter at du er færdig med træningen. Restitution betyder egentlig at helbrede eller at gøre rask, og det er lige det, kroppen forsøger.

Kroppen gør sig klar til næste udfordring, den kompenserer, siger man. Kroppen er så genialt indrettet, at den forbereder sig på en ny udfordring, som er endnu hårdere, end hvad den lige har været udsat for. Den opbygger sig selv til et nyt niveau, som ligger over det, der var udgangsniveauet, før du trænede.

Kroppen overkompenserer - det kaldes også at superkompensere.

Det er derfor - sjovt nok - ikke under selve cykelturen, men i restitutionstiden, at formforbedringen foregår. Derfor er det så vigtigt, at man lader kroppen komme til sig selv mellem træningsturene, og ikke stiller den overfor store udfordringer hele tiden. Opbygning skal ske gradvist, ellers kan du ved at træne for hårdt, eller for ofte, træne dig selv i dårligere form. Og hvem vil det?

For at opnå det optimale resultat, bør du først træne igen, når kroppen er fuldt restitueret, og har superkompenseret. Ikke før dette, for så er kroppen endnu ikke klar. Og heller ikke efter, for da er formkurven for nedadgående. Hvornår indtræder dette tidspunkt så? Ja, det afhænger af flere forhold, hvoraf det vigtigste er, hvilken træningstilstand, du er i. Meget tyder endvidere på at kosten spiller en vigtig rolle. Spiser man fornuftigt på de rette tidspunkter kan restitutionen foregå hurtigere.

Overtræning

Begynderrytteren, som aldrig har cykeltrænet før, kræver lang restitutionstid, selv efter kortvarige belastninger. I den anden ende ligger eliterytterne, som har så kort restitutionstid, at de kan byde kroppen at træne op til to gange om dagen. Det er dog ikke sådan, at eliterytterne har trænet to gange om dagen altid fordi de har et særligt restitutionstalant.

Eliteryttere skal præcis som begyndere overholde restitutionstiderne. Men han eller hun har gradvist optrænet kroppen til den store belastning. Restitutionsmæssigt svarer eliterytterens 50 kilometers hyggetur måske til, at begynderen slapper af for at komme til kræfter. Eksempelvis træner de professionelle cykelryttere på hviledagene i etapeløb som Tour de France, de fleste andre vil vel foretrække at blive i sengen.

I Topform med 7 timer pr. uge

Du kan faktisk være i rigtig god cykelform med kun 7 timers afvekslende cykeltræning om ugen. 60 minutters træning i gennemsnit pr. dag, burde indebære tid nok til både at få slået græsplænen, købe ind og måske endda se kone og børn ind i mellem.

Det med 1 times cykeltræning om dagen skal nu ikke tages helt

Puls træning

bogstaveligt. Det vil nemlig ikke give dig den fornødne udholdenhed til f.eks. at gennemføre et længere motionscykelløb.

I stedet bør du køre længere nogle dage og holde helt fri fra cyklen andre dage. Hvordan du præcist sammensætter dit program afhænger af din kalender, men de fleste kører mere og længere i weekenden, når de har fri og tager de træningsfrie dage på hverdage.

Her er et forslag til et ugentligt program som vil fungere for mange i tidsnød:

- Mandag: Hviledag - evt. med lidt styrketræning.
- Tirsdag: 1 times cykling med 3-8 spurter eller anden hård, kortvarig træning.
- Onsdag: 1 times cykling i moderat tempo.
- Torsdag: 1 times cykling med 20 min. hård tempokørsel.
- Fredag: Hviledag - evt. med lidt styrketræning
- Lørdag: 1 times cykling i meget moderat tempo
- Søndag: 3 timers cykling i varieret tempo. Gerne i varieret terræn.

Intensiteten er helt afgørende i et program som dette. Hvis du cykeltrænede 400-500 km hver uge ville træningsmængden i sig selv garantere, at du var i virkelig god form. Men når nu det ikke er muligt, så handler det meget om løbende at inkludere tidspunkter med intens træning omkring eller over din syregrænse.

Miks kortvarig benhård kraftudfoldelser som f.eks. spurter med længere og sejere intervaller f.eks. på bakker eller i modvind.

Nøglen er at variere intensiteten i løbet af ugen, hvilket er noget mange motionister har svært ved. Når du skal køre hårdt til, så gør det 100 %, og omvendt når dagens program står på let træning, så tving dig selv til at køre rigtig langsomt.

Hvis du altid kører i samme moderat høje tempo, så vil du stort set ikke flytte dine grænser og fysiske formåen.