

Mountainbike træningsprogram 12 uger

Programmet er 12 uger og kører i en cyklus på 3 uger: 16 dage med hård træning og 5 dages roligt. Man kan evt. hoppe ind i programmet senere alt efter, hvornår ens cykelløb er. Der er udgangspunkt i 4x træning per uge med en ekstra valgfri. Træner man 3x, så skal intervaller og lang tur prioriteres. Hvis andet ikke er nævnt, er intensiteten jævn.

Der er træning mandag og tirsdag, da det følger klubtræningen. Men man kan selvfølgelig skubbe den efter behov. Hvis man ikke kører med om mandagen, kan den med fordel skubbes til tirsdag hvis man er træt efter weekenden.

Holder man fri om onsdagen, er den oplagt til lidt styrketræning for mave, ryg og arme foran fjernsynet til en genudsendelse af Badehotellet.

Landevejstræning kan fint lægges ind. Især mellemlange ture hvor der er fokus på udholdenhed.

Som opvarmning til intervaller, kan man køre evt. 2-3x1min hvor man øger intensiteten. Er man helt smadret i benene under opvarmning, efter en lang arbejdsdag, bør man skubbe det til en anden dag.

Da målet er et langt løb, er der fokus på den generelle udholdenhed. Men det er specifikt ift. Mountainbike, da der er en del vekslen i intensitet pga. terrænet. Alt efter hvilket løb man har udvalgt sig, kan man lægge vægt på det terræn man møder. Er det et grusvejsmarathon, så kan man lægge sine lange ture med lange passager af det. Er det ren single track, så er teknik og tempotræning på spor vigtigt.

Kør gerne intervaller på runder. Så har man mulighed for at "perfektionere" de tekniske passager.

Det er tilladt at træne flere timer, men det skal være med lav intensitet. Det kan eks. Være omkring ferier eller helligdage. Det er tilladt at bytte rundt på dagene. Oftest er det en fordel, at have intervaller før lange roligere ture.

Roligt er ROLIGT

Forklaring på intensitet

Roligt – skal føles nemt. Svarer til Zone 1 hvis man træner efter puls eller watt

Jævnt – den intensitet man normal holder på en tur på et par timer. Svarer til Zone 2

Tempo – kræver koncentration men er ikke all-out-dødsintervaller, svarer til Z3

Race/AT – det du holder i eks. En times Allbike cup. Svarer til Zone 4 efter watt og puls. (Ca. 90% af makspuls)

Kondition – Rigtig hårdt, træner maksimal iltoptagelse/kondition. Svarer til Z5. Skal køres så hårdt som man kan i intervallet

Spurt – giver lidt sig selv:o)

Watt er svært at køre efter på MTB, især jo mere teknisk terrænet er, der giver puls mere mening.

Kører man hometrainer eks. Zwift, er her 4 pas med fokus på specifik MTB udholdenhed og power. Farver er zwift intensitetsangivelser.

- 3x 10min (som 15sek sek kondition/rød – 45sek jævnt/blå), 5min mellem set
- 3x9min tempo/race hvor du kører henholdsvis 1min høj kadence og 1min lav kadence, 3min pause.

- 4x4-5min (15sek spurt – 3.30/4.30min tempo/race/orange – 15sek spurt), 3-4min pause.
- 6-10x45sek all out/maks, 3.15min pause.

Et godt råd: Om man lige kører 4x90sek eller 4x100sek er ikke vigtigt, det er detaljer. Det vigtige er at være kontinuerlig i sin træning, bygge støt og roligt op og tillade restitution.

Har man spørgsmål, kan man skrive til allan_marathon@hotmail.com

Uge 1	Træning	Tid	Indhold
Mandag	MTB	1.5-2timer	4-5 spurter med sving på eller på singletrack 15-20sek, rul 1-2min mellem hver. Derefter 2x12min hårdt tempo på blandede spor, 4min pause.
Tirsdag	FRI		
Onsdag	FRI eller let landevej		
Torsdag	MTB	1.5-2timer	Bakker køres siddende i tungt gear. Teknik: vægt på fødderne, lette hænder. I luften peger hælene ned.
Fredag	FRI		
Lørdag	MTB	2timer	Kør først 2x2min rigtig hårdt/kondition, ca. 3min pause. Rul 5min. Derefter 3x9min tempo, 2-3min pause.
Søndag	MTB	2-2.5timer	Roligt. Kør hver eneste tekniske passage med fuldt fokus.

Uge 2	Træning	Tid	Indhold
Mandag	MTB	1.5timer	På helt kort runde (1-2min lang) køres 5-6x2-3min fuld gas/kondition, 2-3min pause. Teknik: i intervallerne køres mange omgange, så det er vigtigt hele tiden at ramme den perfekte linje.
Tirsdag	FRI		
Onsdag	FRI eller rolig træning		
Torsdag	MTB	1.5timer	Roligt-jævn intensitet. Teknik: Skuldrene og

			blikket peger ind i svinget.
Fredag	FRI		
Lørdag	MTB	2-3timer	3-4x7-10min tempo-race, på bakker sidder man ned og holder flydende tråd, 3-4min pause. Gerne på runder.
Søndag	MTB	1.5-2.5timer	Roligt

Uge 3 restitution	Træning	Tid	Indhold
Mandag	MTB	1.5timer	Roligt. Teknik: Sving på nedkørsler, hvor du hopper baghjulet rundt.
Tirsdag	FRI		
Onsdag	FRI eller valgfri rolig træning		
Torsdag	MTB	1.5-2timer	6 spurter på flad single track eller grus med et sving ca. 30-40sek, 2-3min pause. Ellers roligt.
Fredag	FRI		
Lørdag	MTB	3timer	I hver time 3-4 lange bakker rigtig hårdt.
Søndag	MTB eller grus eller landevej	2timer	Roligt til jævnt. MTB så øve let gearing på single track.

Uge 4	Træning	Tid	Indhold
Mandag	MTB	1.5timer	3x10-15min tempo/race, 4-5min pause. Teknik: Drops hvor du strækker arme i afsættet.
Tirsdag	FRI		
Onsdag	FRI eller let træning		
Torsdag	MTB	1.5-2timer	Øve single track i tung gearing. Teknik: Som mandag. Men skift mellem at få cyklen hurtigt ned på jorden og hoppe langt.
Fredag	FRI		

Lørdag	MTB	3-3.5timer	I første time Så meget tempo som muligt. I sidste time 8x10-15sek spurt spredt ud
Søndag	MTB	2timer	Roligt-jævn intensitet

Uge 5	Træning	Tid	Indhold
Mandag	MTB	1.5-2timer	Kør først 10-15min tempo. Kør så på flad single track runde 4x4min race/kondition, 4min pause. Teknik: Grundposition, i sving lægge cyklen ned og hold tryk på yderste pedal.
Tirsdag	FRI		
Onsdag	Fri eller rolig træning		
Torsdag	MTB	1.5-2timer	Først et par korte spurter 4-6stk på små opkørsler. Derefter 3x8-10min tempo/race på blandet terræn, 3-4min pause.
Fredag	FRI		
Lørdag	MTB	3-4timer	Roligt-jævn intensitet. Gerne masser af spor for naturlig power
Søndag	MTB	1.5-2timer	Roligt. Gerne godt med grusvej.

Uge 6 Restitution	Træning	Tid	Indhold
Mandag	MTB	1.5timer	Teknik: På nedkørsler kigger man 2m længere frem end normalt.
Tirsdag	FRI		
Onsdag	FRI eller valgfri let træning		
Torsdag	MTB	1.5-2timer	På single track ca. 12-20min let tempo. Teknik: På nedkørsler føres vægt bagud ved at knække i hoften og IKKE ved at strække albuerne.

Fredag	FRI		
Lørdag	MTB	2-2.5timer	3x2min kondition/all out på bakke, 2-3min pause. Lige efter køres 2x15min tempo, 3min pause.
Søndag	MTB	3-4timer	Roligt

Uge 7	Træning	Tid	Indhold
Mandag	MTB	1.5-2timer	Først 5 spurter på bakke ca. 20-30sek, 2-3min mellem hver (kør evt. en lille runde med teknik), kør så 5x20-30sek spurt på grus, samme pause.
Tirsdag	FRI		
Onsdag	Fri eller let træning men evt. veksle mellem tungt og let gear.		
Torsdag	MTB	1.5-2timer	2x20min tempo hvor man i det første minut kører lidt hårdere, 10min pause.
Fredag	FRI		
Lørdag	MTB	3timer eller lidt mere	Jævn intensitet. I hver time 10 korte spurter på tekniske passager.
Søndag	MTB	1.5-2.5timer	Jævn intensitet. Teknik: I sving hoften i svingretningen.

Uge 8	Træning	Tid	Indhold
Mandag	MTB	1.5timer	2x15-20min tempo, 5min pause gerne i gruppe. Teknik: Nedkørsler med enten kun for eller bagbremse.
Tirsdag	FRI		
Onsdag	Hvis træning så 8x15sek spurt på tekniske passager. Ellers fri		
Torsdag	MTB	1.5-2timer	På single track køres i alt for tungt gear. Gerne runder på single track.

			Teknik: Opkørsler med en hånd på styret.
Fredag	FRI		
Lørdag	MTB	2-2.5timer	3-4x1min all out/fuld gas på bakke, rul til bunden. Rul 10min. Kør så 2x10min tempo/race, 5min pause.
Søndag	MTB	Langtur	Jævn intensitet. Gerne masser af singletrack. Teste udstyr og energi til løbet.

Uge 9 Restitution	Træning	Tid	Indhold
Mandag	MTB	1.5timer	Roligt. Teknik: Nedkørsler hvor der køres stærkt hertil, blikket lang ned ad nedkørslen og slip bremsen inden bunden.
Tirsdag	FRI		
Onsdag	FRI eller let træning		
Torsdag	MTB	1.5timer	20min let tempo på single track. Teknik: Nedkørsler hvor du forsøger at stå afslappet på cyklen.
Fredag	FRI		
Lørdag	MTB	3timer	Først 45min tempo, så 6-8 bakker i race, på toppen spurter du 5-8sek.
Søndag	MTB	2timer	Kør nogle bakker siddende i tungt gear, ellers roligt-jævnt.

Uge 10	Træning	Tid	Indhold
Mandag	MTB	1.5-2timer	Først 3x1min maks på valgfrit terræn, ca. 3min pause. Kør så 4x6min race, gerne på runde, 3min pause.
Tirsdag	FRI		
Onsdag	FRI eller let træning		
Torsdag	MTB	1.5-2timer	10x10sek spredt ud på

			valgfrit terræn på ca. 30min Teknik: Opkørsler stående i let gear.
Fredag	FRI		
Lørdag	MTB	2-2.5timer	2x4min kondition på grusvej, evt. med bakke på, 4min pause. Rul 5min og kør så 2x15min tempo, ca. 3-5min pause.
Søndag	Langtur MTB	Skal bare føles langt	Roligt.

Uge 11	Træning	Tid	Indhold
Mandag	MTB	1.5timer	Jævn intensitet. Godt med singletrack hvor der er fokus på at holde flow, dvs. ikke stoppe og laver man fejl er det hurtigt videre.
Tirsdag	FRI		
Onsdag	FRI eller let træning		
Torsdag	MTB	1.5-2timer	Find en runde ca. 5min med en lang bakke, kør ca. 4x ca. 5min tempo, 1min pause. Kørså 6 flade spurter på 20-30sek på flad single track.
Fredag	FRI		
Lørdag	MTB	2-2.5timer	3x12-18min race, 4min pause.
Søndag	MTB eller fri	1-1.5timer	Roligt

Hvis man har løb søndag skubbes dagene.

Uge 12 – RACE!!	Træning	Tid	Indhold
Mandag	MTB	1-1.5timer	Roligt. Teknik: Sving på grusvej
Tirsdag	FRI		
Onsdag	MTB	1.5timer	2x8-10min tempo på terræn der ligner løbet i weekenden, 4min pause.
Torsdag	FRI eller MEGET let træning		

Fredag	Landevej/MTB	45-60min	3x ca. 2min tempo i let gearing, evt. et par siddende spurt i let gear.
Lørdag	MTB løb		
Søndag	FRI		