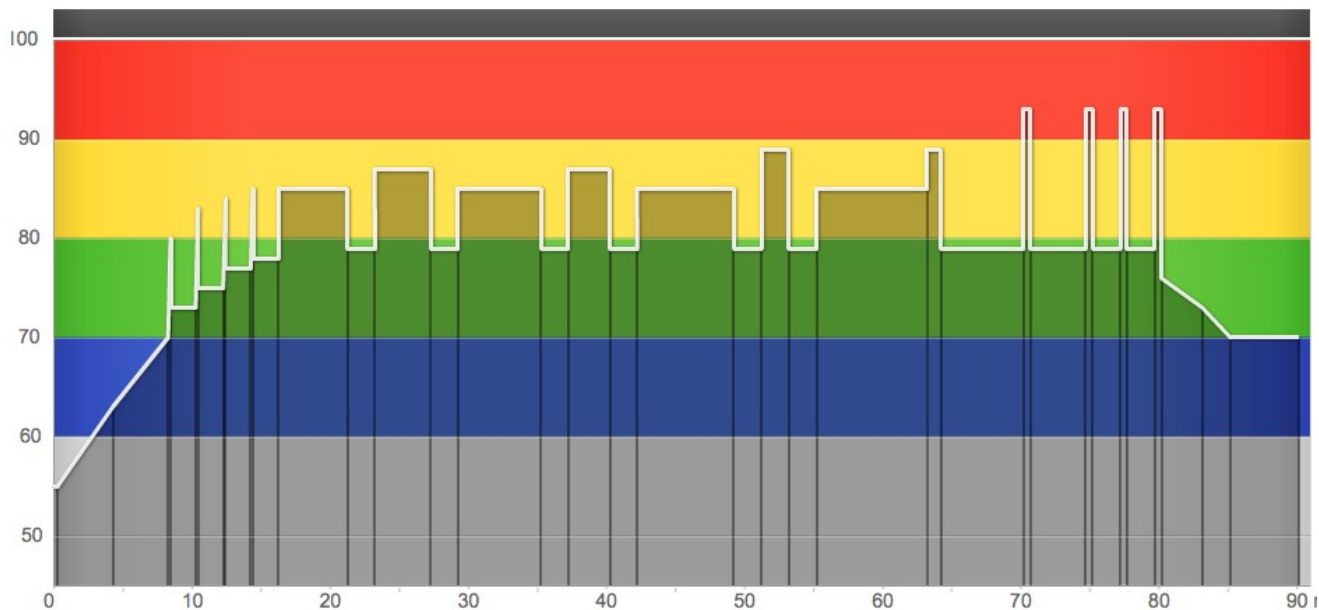


Spin giro period 1 - Anpassning uthållighet, styrka och motorik - vecka 1-4



Fokus i perioden är tillvänjning och att bygga uthållighet för att klara kommande perioder. Du uppmanas att ta det lugnt de första passen, för att sedan utmana dig mer i slutet av perioden.

Det är även här du försöker hitta rätt sittställning, eventuellt vänja dig vid nytt material (skor, byxor), förstå träningsstyrning (Borg kontra puls), längre pass utmanar leder och senfästen – skynda långsamt om du är nybörjare. Du som redan är van cyklist, vare sig det är inomhus- eller utomhuscykling, kan trycka på lite mer på passen från början.

16 min uppvärmning & brygga

- 8 min uppvärmning, stigande intensitet, 80-90 rpm
- 8 min brygga med 4 st accelerationer 10 s = minska kadens till runt 50 rpm, öka till tung belastning, accelerera sedan upp till runt 100 rpm. OBS! Accelerationen är viktigare än belastning, men motståndet måste vara stort så att man inte "trampar igenom". Däremellan rullar vi på i 80-95 rpm. Tänk på att det fortfarande är uppvärmning och vi ska inte ha benen fulla med mjölksyra

48 min styrke- & motorik-intervaller

- Styrkeintervallerna skall ha sådan belastning att benen hela tiden orkar med att ha fullt tryck i pedalerna. Musklerna får därför avgöra hur hårt du kan köra. Det är den upplevda känslan (Borg) i benen som styr inte pulsen.
- Motorikintervaller med hög kadens, skall öva upp motoriken som krävs för att kunna upprätthålla hög kadens utan att det bildas alltför höga laktatvärden (mjölksyra).

16 min distans med spurter

- Aktiv cykling med en skön känsla av distanscykling, Borg 13, 85-95 rpm
- 4 x (30 s) sittande utmanande spurter. Relativ hög kadens 85-105 rpm och en jobbig känsla, Borg 18, ca 3 minuter Borg 13 mellan varje spurt

5 min nedcykling

- Aktiv nedcykling, viktigt att behålla den aktiva cyklingen och låta ansträngningen sakta sjunka ned under Borg 12

5 min dynamiska rörlighetsövningar

Mattias tankar

Ta första perioden till att hitta rätt sittställning, anpassa kroppen för de längre passen, ta det varsamt med de s.k. styrkeuthållighetsintervallerna (låg kadens), lär dig dricka med jämna mellanrum och kanske viktigast av allt – lär dig hur träningen ska kännas med hjälp av Borgskalan. Känns det Borg 14 eller 15 i benen, så är det rätt, även om pulsen upplevs som lägre än normalt. Det är lätt att köra för hårt i denna period om man tror att man ska ligga på en specifik pulszon som benen egentligen inte fixar med tung kadens. Borgskalan, med pulsen som komplement, ger dig ett bra verktyg för att styra träningen.

Har du planer på att köpa nya cykelbyxor och kanske cykelskor är det perfekt att göra det i denna period.