

Detta är Spin Giro

Träningen

Spin Giro är ett koncept som efterliknar cykelträning så som den bedrivs för landsvägscyklisterna. Upplägget innebär lite längre pass med en tydlig målsättning i varje period och med en tydlig startpunkt och slutpunkt – allt för att möjliggöra god träningsutveckling och samtidigt hålla upp motivationen.

Upplägget ger även ökad förståelse för träning och träningsupplägg via periodisering och hur olika träningsmetoder ska kännas.

Variationen på upplägget borgar för god motivation att starta och slutföra en lång, utmanande och givande resa – tillsammans!

Träningsupplägg

Genomförandeperioden är 26 veckor med start i början av oktober och avslutas i slutet av april.

Periodisering i 5 block där fokus inom respektive period är:

1. Anpassning, grundläggande uthållighet, styrkeuthållighet och motorik (6 veckor)
2. VO₂max (central kapacitet/hjärta, motor) (4 veckor)
3. Upptrissad uthållighet vid tröskel, intensiv uthållighet (6 veckor)
4. VO₂max (central kapacitet/hjärta, motor) (4 veckor)
5. Mer av allt, utmana på slutet, tävlingsförberedelse (6 veckor)

Passupplägget är samma alla veckor inom respektive period. Tanken är att vara lite återhållsamma i början av varje period och mer utmanande i slutet.

Passets längd är 90 min, utom period 2 och 4 som är 75 min. Detta inkluderar 5 min nedcykling och 5 min dynamisk rörlighet på slutet.

Passet genomförs främst med cykling i position 1 – sittande – men det finns alltid möjlighet att räta på ryggen, ställa sig upp för en liten knäppare eller för att attackera.

Instruktionerna utgår från begreppet ”upplevd ansträngning” som är beskriven i Borgskalan. Se RullUp:n i spinneriet.

Nyheter säsong 2024–2025 i korthet:

- Uppvärmningen är justerad för samtliga perioder, stora likheter finns men anpassas till vilken träningskvalitet blocket fokuserar på
- Period 2 har ett delvis nytt upplägg med hänsyn taget till senaste forskningsrön inom VO₂max-träning
- Period 3 kommer med nya varianter på de kombinerade styrke- & motorikintervallerna men även tröskelintervallerna har lite nyheter som vi tror kommer bli utmanande - men roliga!
- Period 5 kommer med en ny upplevelse för oss alla – 27 minuter lååång uppförbacke med sköna avbrott med lite intensivare körning
- Finns intresse kör vi ytterligare ett par veckor med en önskerepris av något av periodernas pass