

8-UGERS TRÆNINGSPROGRAM

*..TIL DIG DER VIL KØRE
DIT FØRSTE CYKELLØB*



Fri BikeShop
OPLEV FORSKELLEN

**Dette træningsprogram er til dig,
som gerne vil træne dig op til dit
første motionsløb, eller bare starte
ud med cykling som træningsform.**

**Før vi viser dig det komplette
8-ugers træningsprogram, vil vi
gerne sende dig afsted med nogle
gode råd og fortælle om fordelene
ved at bruge cykling til træning.**

Her finder du:

- 10 gode råd til begynderen
- Dit 8-ugers træningsprogram
- Intensitetsskala
- Ekstra bonus ved cykling som træningsform
- Need to have
- Nice to have



10 GODE RÅD TIL BEGYNDEREN

1. Hvis du opstiller et specifikt mål, er det nemmere at blive motiveret og komme afsted. Fx ved at tilmelde dig et cykelløb, eller sætte et mål om at skulle gennemføre disse 8-ugers træning.

2. Du kan alliere dig med en cykelmakker og dermed hænge hinanden op på jeres cykelaftaler. I kan også bruge hinanden til både at bakke hinanden op når det er hårdt og konkurrere når I skal presse jer selv.

3. Du behøver ikke at have det nyeste toptunede udstyr og cykel – start på din nuværende cykel, og hvis du så bliver bidt af træningsformen, kan du investere i noget nyt – og her kan du selvfølgelig altid finde fagkyndig vejledning i Fri BikeShops butikker eller på fribikeshop.dk. Dog er det et absolut must at have en sikkerhedsgodkendt cykelhjelm.

4. Hvis muligt, så planlæg dine træningsture på de samme ugedage. Det kan give dig en rytme i træningen – både ift. din generelle hverdag og ift. din krops restitution.

5. I starten må du ikke presse dig selv alt for hårdt. Det er vigtigt, at du og din krop kan følge med, og du ikke kører helt træt i det inden du nærmest er begyndt. Sørg derfor for at starte blødt ud, og forhold dig realistisk til, hvor meget tid og energi du vil lægge i det. Hellere det end at skuffe dig selv, fordi du ikke kan nå dine mål.

6. Tid til restitution er vigtigt – kroppen har brug for det! Du skal altså mærke efter kroppen og reagere på eventuelle smerte-signaler. Du skulle nødigt blive skadet og overbelaste kroppen.

7. Start først tiden på træningen når du er ude på landevejen og ikke bliver forstyrret af alt for mange uundgåelige pauser som standsning ved lyskryds osv.

8. Dagene, hvor du skal yde dit absolutte max, skal temperaturen meget gerne være 10+ grader. Er temperaturen under 5 grader, kan det være endnu hårdere for lungerne at cykle med høj puls.

9. Hvis du har ekstra meget overskud og dine ben føles på toppen, så kan du vælge at indlægge en cykeltur ekstra i dit ugeprogram, men så vil vi anbefale, at det er en trilletur på et intensitetsniveau på cirka 3-4 stykker, for at give din krop tid til at komme sig.

10. For at booste motivationen og følge udviklingen, er det en god ide at lave en træningsdagbog – enten i hånden eller ved hjælp af en app. Her kan du notere, hvor langt du når at cykle på den angivne tid, hvor hurtigt du cykler, ruten, hvordan din krop reagerer osv.



DIT 8-UGERS TRÆNINGSPROGRAM

DAG	UGE			
Dag 1	Uge 1	Start med en mildere tur, hvor du ikke giver dig fuldt ud, men holder et jævnt tempo på hele turen.	60 min. total	Intensitetsniveau 6
Dag 2	Uge 1	Kør i jævn fart og inkluder et par spurte - det kan være frem til næste skilt eller op ad en bakke.	90 min. total	Intensitetsniveau 6 og 9
Dag 1	Uge 2	Jævn fart inklusiv to-tre spurte.	60 min. total	Intensitetsniveau 6 og 9
Dag 2	Uge 2	I den sidste del af turen skal du cykle 10 minutter, hvor du kører på niveau 9 og gerne komme op at ramme niveau 10 i løbet af de 10 minutter.	90 min. total	Intensitetsniveau 6 og 9/10
Dag 1	Uge 3	Jævn fart inklusiv to-tre spurte.	60 min. total	Intensitetsniveau 6 og 9
Dag 2	Uge 3	Jævn fart - inkluder igen 10 minutter på niveau 9 plus 5 minutter på niveau 10.	120 min. total	Intensitetsniveau 6, 9 og 10
Dag 1	Uge 4	Kør fortsat i jævn fart og inkluder 2-3 spurte, men begynd at udfordre dig selv lidt mere og kom helt op på din maxintensitet i løbet af spurtene.	60 min. total	Intensitetsniveau 7 og 10
Dag 2	Uge 4	Jævn fart - inkluder 2 x 10 minutter på niveau 9, hvor du i løbet af de 10 minutter rammer niveau 10.	120 min. total	Intensitetsniveau 6 og 9/10



DAG	UGE			
Dag 1	Uge 5	Jævn fart inklusiv to-tre spurte på niveau 10.	60 min. total	Intensitetsniveau 6 og 10
Dag 2	Uge 5	Jævn fart hele vejen.	60 min. total	Intensitetsniveau 6
Dag 3	Uge 5	Jævn fart – inkluder 10 minutter på niveau 9 plus 5 minutter på niveau 10.	90 min. total	Intensitetsniveau 6 og 9/10
Dag 1	Uge 6	Jævn fart inklusiv tre spurte – en spurt på niveau 9 og to på 10.	60 min. total	Intensitetsniveau 6, 9 og 10
Dag 2	Uge 6	Jævn fart hele vejen.	60 min. total	Intensitetsniveau 7
Dag 3	Uge 6	Jævn fart - inkluder 2 x 10 minutter på niveau 9, hvor du i løbet af de 10 minutter rammer niveau 10.	90 min. total	Intensitetsniveau 7 og 9/10
Dag 1	Uge 7	Jævn fart inklusiv fem spurte på niveau 9/10.	90 min. total	Intensitetsniveau 7 og 9/10
Dag 2	Uge 7	Jævn fart inklusiv tre spurte.	60 min. total	Intensitetsniveau 7 og 10
Dag 3	Uge 7	Jævn fart - inkluder 2 x 10 minutter på niveau 9, hvor du i løbet af de 10 minutter rammer niveau 10.	120 min. total	Intensitetsniveau 7 og 9/10
Dag 1	Uge 8	Jævn fart inklusiv fem spurte på niveau 9/10.	90 min. total	Intensitetsniveau 7 og 9/10
Dag 2	Uge 8	Jævn fart inklusiv tre spurte.	60 min. total	Intensitetsniveau 7 og 10
Dag 3	Uge 8	Jævn fart - inkluder 2 x 10 minutter på niveau 9, hvor du i løbet af de 10 minutter rammer niveau 10.	120 min. total	Intensitetsniveau 7 og 9/10



INTENSITETSSKALA

<i>NIVEAU</i>	<i>BESKRIVELSE</i>
1-2	Næsten som at sidde i sofaen – ren hyggetur
3-4	Du er forpustet, men i stand til at tale
5-6	Kæden holdes stram og det er besværligt at tale
7-8	Begyndende syre i benene og ude af stand til at tale
9-10	Gå all in! Det SKAL gøre nas!

Ekstra bonus ved cykling som træningsform

- Cykling giver dig frisk luft, ro og motion – tre væsentlige faktorer når man skal have rensset ud og sorteret i tankerne. Det er muligt at bruge cykelturen som afstresning og meditation. En rigtig god træningsform til at kombinere fysisk og mental træning.
- Du får mere overskud og energi af at træne, så prioritér at komme afsted – det gavner både dig og din familie.
- Der er gode muligheder for at komme med i et socialt fællesskab via en cykelklub eller -gruppe. Cykling er for alle aldre og niveauer. Er der ikke allerede en potentiel cykelgruppe, så forsøg eventuelt selv at starte en – det kræver ikke andet end nogle cykelinteresserede mennesker, cykler og landevejen.



Need to have - 5 ting der giver dig en sikker og komfortabel cykeltræning

- Cykelhjem og synligt tøj - du skal ALTID køre med en sikkerhedsgodkendt hjem. Derudover er synligt cykeltøj også en rigtig god investering. Eventuelt som refleksvest.
- Lappegrej og pumpe - og eventuelt en ekstra slange og et dækjern, hvis du ender med et punkteret dæk langt ude på landet.
- Kommer du så uheldigt afsted, at du ikke selv kan komme ud af kniben, så er det ret rart at have en mobiltelefon med.
- Drikkedunk - det er vigtigt at have masser af væske med. Især hvis der er varmt, så skal du fylde op med al det væske du kan.
- Cykelbukser med en god siddepude er klart mest behageligt når du skal ud på en længere cykeltur. Og husk, drop underbukserne! De gnaver mere end de gør gavn, når du har cykelbukser på.



Nice to have – 5 lirens udstyrsideer

- Cykelcomputer og pulsmåler kan motivere dig, når du er på tur. Via målingerne kan du følge din udvikling på den enkelte tur, men også din udvikling i hele træningsforløbet gennem de 8 uger.
- Skinner solen, er solbriller altid en god idé – yderligere er de også gode til at holde insekter og andet skidt ude af øjnene.
- Udover cykelbukser med siddepude, er det altid nice at have andet lækkert cykeltøj – eksempelvis en trøje med lommer på ryggen.
- Cykelsko og klikpedaler optimerer dit tråd, da pedalen følger skoen såvel som omvendt. Dog skal du øve dig i at klikke i og ud af pedalen inden du får fuld fart på.
- Energi-boost 😊 Hvis du skal være helt med på beatet, så skal du fylde drikkedunken med vand og energi-taps eller fiske en energi-gel op af lommen på turen op ad bakken. Så er det bare fuld gas fremad! God tur!

