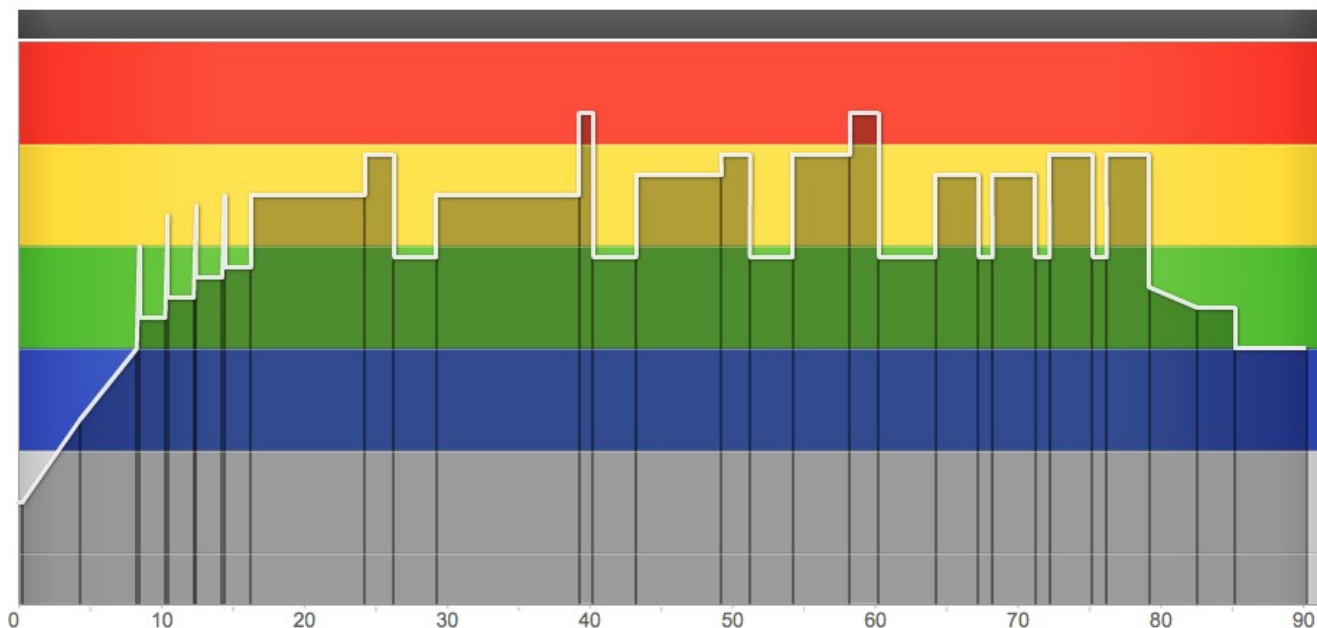


Spin giro period 3 - Upptrissad uthållighet - vecka 9-14



Fokus i perioden är att fortsätta uppbyggnaden av styrkeuthålligheten med tyngre pass som utmanar ordentligt. För den ovane kommer också den mentala fokusen sättas på prov, med långa utmanande intervaller. Motionären uppmanas att ta det lugnt de första passen, för att sedan utmana sig mer i slutet av perioden. Viktigt att ta det lugnt i början för att vänja knän för den höga belastningen. Det gäller även mycket vältränade personer.

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 rpm 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. Börjar benen domna bort (dvs laktaten ökar så att musklerna inte kan kontrahera maximalt) kör du för hårt. Minst 80 % av tiden ska genomföras sittande, med fokus på ett bra rundtramp. Överkroppen skall användas för att hålla emot och måste därmed vara så stilla och stabil som möjligt. På detta vis tränas även bål och överkropp.
- Motorikintervaller (Borg 17 och 18) med hög kadens, skall öva upp motoriken som krävs för att kunna upprätthålla hög kadens utan att det bildas alltför höga laktatvärden (mjölksyra).

15 min tröskelintervaller

- 4x (3-1 min).
- Intensiteten skall ligga på AT-tröskeln eller AT+, dvs stressad tröskel om du har ork för detta. Styr gärna att börja första intervallen i Borg 16 för att sedan öka efterhand i de kommande intervallerna till Borg 17.

6 min nedcykling

- Aktiv nedcykling behåll lite tryck i pedalerna och låt ansträngningen sakta sjunka ned under Borg 12

5 min rörlighetsövning

Mattias tankar

Mjölkysyratröskel är ett av de viktigaste begreppen inom konditions- och uthållighetsidrott och denna period fokuserar helt på detta. Tröskeln är framförallt en grenspecifik muskulär kapacitet, och det handlar om att jobba med en submaximal intensitet. Intervallerna är så utformade att man ska kunna jobba med relativt hög intensitet under relativt långa perioder. Det är många minuter intervalltid i denna period och tanken är att hålla relativt jämn belastning i intervallerna. Eftersom puls reagerar långsamt kan du inte ha den som styrmedel under de första intervallerna eller den första minuten i varje intervall. Försök alltså inte "jaga" upp pulsen till en viss nivå, eftersom det troligtvis betyder att du skruvar på för mkt motstånd och spränger dig. Gör du rätt (jämn belastning) kommer arbetspulsen i slutet på varje intervall att öka sakta men säkert genom hela passet (s.k. pulsdrift).