

Guidelines til at læse og forstå træningsplanen

Denne guide skal hjælpe dig til at læse og forstå træningsplanen rigtigt. Herunder i særdeleshed detaljerne i de enkelte træningspas.

De enkelte træningspas indeholder mange detaljer, og det kan være svært at huske det hele i hovedet. Derfor er det en god ide at skrive de væsentligste detaljer ned på et stykke papir, og tage det med i skoven, så du undervej kan tjekke op på elementerne i træningen.

Derudover kan det forventes at klubbens træningsansvarlige har styr på hvad der skal trænes, og vil guide dig igennem træningen.

Når du skal læse træningsplanen skal du fokusere på følgende:

- 1) Hvad er formålet med træningen (f.eks. træning bakkepower, race-pace, etc.).
- 2) Få styr på de vigtigste elementer.
 1. Opvarmning – varighed, intensitet, indlagte opvarmningsintervaller, etc.
 2. Hovedsektion – få overblik over intervallerne, herunder intervaltype (AT, bakke, race-pace, etc.) intervallængde/pause, intensitet, kadence/RPM (Dette er sekundært) og terræn (bakke, flad grusvej, single trail, etc.).
 3. Afrul – varighed, intensitet
- 3) Virker det uoverskueligt at fokusere på alle detaljer i starten, så prioriter i følgende rækkefølge.
 1. Intervallængde/pause og intensitet
 2. Terræn/rute
 3. Trådet (styrkebetonet, let, etc.)
- 4) Husk at træningen skal være udviklende og sjov. Det skal være hårdt på den 'gode måde' – så afslut træt efter de enkelte træningspas, men ikke mere træt end at du kan overskue næste træningspas. En god huskeregel er at du altid skal føle at du kunne have kørt et interval mere!

Go' fornøjelse med træningen ☺