

# Spinning för cyklister med KCK



## När?

Lördagar enligt nedanstående program, kl 08:15-09:30

OBS – GEMENSAMT insläpp, enbart för KCK kl 08:00!!

Kom i tid, för dörren är sedan låst till 08:30..

## Program – reservation för ändringar och gästspel

5/11 2016	Grundträning Styrka
12/11	Grundträning Styrka
19/11	Grundträning Styrka
26/11	Grundträningsspass från 2014
3/12	Grundträning Styrka
10/12	Luciaspinn! Speed Skills
17/12	Högladenspass 85-124 rpm, Speed Skills
24/12	INGEN TRÄNING
31/12 2016	INGEN TRÄNING
7/1 2017	Uppbyggnadspass Muskulär uthållighet
14/1	Uppbyggnadspass Muskulär uthållighet
21/1	Uppbyggnadspass Muskulär uthållighet
28/1	Uppbyggnadspass Muskulär uthållighet
4/2	Uppbyggnadspass Muskulär uthållighet
11/2	Uppbyggnadspass Anaerob uthållighet
18/2	Uppbyggnadspass Anaerob uthållighet
25/2	Uppbyggnadspass Anaerob uthållighet
4/3	Uppbyggnadspass Anaerob uthållighet

Option på förlängning ger, om intresset är tillräckligt:

11/3	HIT – High intensity/Power eller liknande
18/3	HIT – High intensity/Power eller liknande
25/3	HIT – High intensity/Power eller liknande

## Var:

Friskis & Svettis, Blåportsgatan i Karlskrona

## Hur?

Ledarledda pass som följer ett tänkt årsprogram för cyklister som tränar målmedvetet för vårens och sommarens olika lopp. Det går naturligtvis att delta i våra pass utan andra ambitioner än att motionera och hålla i gång – på en spincykel kan du ju välja både intensitet och belastning helt efter eget huvud, och ingen blir ”heller avhängd från klungan” i en spinnisal.

Årets upplägg bygger på Periodiserad Träning som bl a förordas av Joe Friel, författare till The Cyclist's Training Bible., Total Heart Rate Training och The Triathlete's Training Bible. Det är en fördel om du redan tränar med pulsmätare och om du känner till dina puls zoner. Det går givetvis bra att ta med din cykeldator eller pulsklocka till spinnpassen för att hålla reda på din puls/ansträngningsnivå. Om du inte har så stor koll på din puls (eller inte bryr dig så mycket om det) under träning finns andra metoder för att avgöra ansträngningsgraden, och vi kommer att gå igenom dem. Med detta menas att alla är välkomna, med eller utan pulsmätare.

## **Varför?**

Med ett genomtänkt träningsprogram kan du både undvika skador, överträning och få ett förbättrat utbyte av din nedlagda tid jämfört med helt oplanerad träning. I spinnsalen kan man under kontrollerade former bedriva mycket fokuserad träning som liknar träningspass på ergometercykel.

För att ge bäst effekt bör ett träningsprogram vara individanpassat utifrån mål, ambition och förmåga. Genom gruppträning på spinncykel kan du alltid hitta din individuella träningsnivå och göra det till en del av ditt personliga program.

För den som redan nu arbetar med periodiserad träning kan KCK:s spinnpass enkelt utgöra ett planeringsbart block för lördagarna.

All träning bygger på att stressa kroppen följt av återhämtning. Bra träning stressar kroppen lagom mycket för att undvika skador och skadlig nedbrytning, men tillräckligt för att under återhämtning bygga upp den något starkare och uthålligare än tidigare. Eftersom vi lägger ner en hel del tid på träning är det också önskvärt att den ska ge ett bra resultat tillbaka.

## **Under hösten fram till nyår:**

Denna fas brukar kallas Preparation, eller Grundträningssfas och förbereder oss för att tåla en större träningsdos under våren. Distans, eller mängdträning är lämpligt att påbörja i november-december och något som spinnpassen inte kommer att fokusera på.

Under första passet kör vi lite träningslära och ger några tips på hur du kan identifiera dina pulszoner. Vi tar sedan fasta främst på uppbyggnad av uthållighet (Endurance) och styrka (Force) där vi tränar för att klara en ökad träningslast under våren. Inslag av teknik (Speed Skills) kommer också in i form av kadensträning och rundtrampsträning.

## **Från nyår och framåt:**

Denna period kallas Build, eller Uppbyggnadsfas.

Nu bör du ha kommit igång med din mängdträning, styrketräning och teknikträning utanför spinnsalen. Spinnpassen kommer istället att mer inriktas på kvalitativ och hårdare träning i syfte att öka din syreupptagningsförmåga för att bli bättre på att hänga med i de tempoväxlingar och belastningsväxlingar som förekommer i cykellopp.

Områden vi fokuserar på är muskulär uthållighet (Muscular Endurance), anaerob uthållighet (Anaerobic Endurance) och explosivitet (Power).

Denna typ av träning bedrivs i princip uteslutande som olika former av intervallträning.

Om du kör våra spinnpass på lördagen är det lämpligt med 2-4 timmars lätt distansträning/återhämtningsträning i lägre delen av pulszon 2, eller ägna dig åt styrketräning inriktad på bålstyrka, under dagen efter passet.

Mycket välkommen!

2016-10-23/Martin Kroon.

Med reservation för ändringar – du ansvarar själv för att du läser det senaste dokumentet.