

KOM IHÅG VÄTSKA!
På racercyklar är vattenflaskor standardutrustning. Du kommer att behöva mycket vätska under en krävande cykeltur.

Nice to have

Tättsittande vindjacka

Under lite kyligare dagar är det viktigt att skydda överkroppen mot fartvinden. Den uppgiften klarar vilken vindjacka som helst, men vill du ha en riktigt bra ska du investera i en som är anpassad för just cykling. En sådan sluter tätt intill kroppen och blåser därför inte upp sig i motvind. Ryggstycket är dessutom förlängt, så den utsatta länderytan åtnjuter maximalt skydd och ärmarna är oftast anatomiskt skurna, så att jackan passar perfekt när du sitter lätt framåtböjd i sadeln.

Reparationssats

Speciellt racercykelns smala däck är mycket sårbara för stenar, krossat glas, taggar och andra föremål som kan punktera däcken. Men i princip kan alla däck få punktering, och vill du kunna åtgärda ett problem på vägen måste du investera i däckjárn, reservslang, pump och inte minst kunskap. Eller plocka fram telefonen och ring efter hjälp!

Cykeltröja

En kortärmad cykeltröja i ljusa färger ökar trafiksäkerheten. Samtidigt är den praktisk för fickorna är lätta att komma åt och rymmer både mobiltelefon, vattenflaska, reparationssats och vad du än har med. Dragkedja fram på bröstet gör det möjligt att reglera kroppsvärmen, något som du kommer uppskatta, oavsett om det är solen eller träningsintensiteten som får upp kroppstemperaturen.

Cykelglasögon

Frågan är om ett par bra cykelglasögon faktiskt inte hör till de grundläggande behoven. Farten, vinden och solens strålar är hårda mot ögonen, som lätt kan bli torra och irriterade. När du får en insekt i ögat, förstår du även att skyddsfunktionen är ovärderlig. Välj gärna ett par cykelglasögon med utbytbara glas som du kan justera efter turens ljusförhållanden.

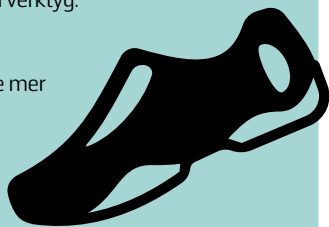


Multiverktyg

Har du otur kan det lossna en bult på turen. Plötsligt sitter sadeln löst eller så flyttar styret sig lite och du står hjälplöst vid väggkanten. Om du nu inte har tagit med ett så kallat multiverktyg som är skräddarsytt för cyklistens behov och innehåller alla nödvändiga små verktyg.

Klickpedaler och cykelskor

Utan tvekan blir ditt trampande mer effektivt när foten är låst till pedalen. Cykelskon har dessutom en styv sula, som hindrar foten från att få bli öm av trycket från pedalen, samtidigt som sulans styvhet gynnar kraftöverföringen. För turcykling och vardagsbruk är vanliga pedaler och ett par löparskor ett bra val. Alternativt kan du välja mountainbikeskor och tillhörande klickpedaler som är mycket lättare för nybörjare, än landsvägsskor och – pedaler.



Need to have



Kom i superform på två hjul

Studier visar att du på 8 veckor kan förbättra formen rejält. Förbättringar av formen på cirka 25–30 procent är inte alls ovanligt. Detta förutsätter dock att varje tramp på pedalerna utmanar kroppens gränser. Sätter du fart i sadeln, kan du räkna med att du efter några månader kan se och känna en tydlig förändring både i musklernas fasthet, konditionens styrka och midjans omfång.

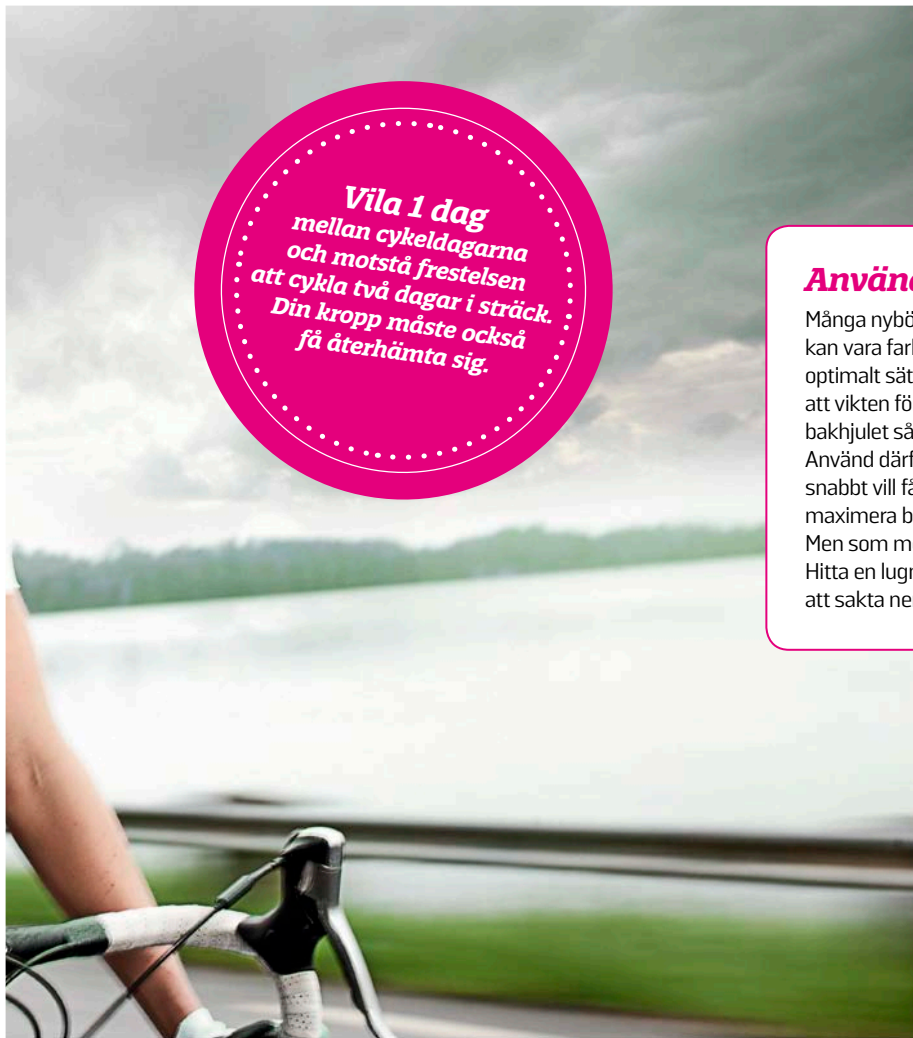
Uppvärmning

Varje träningspass inleds med uppvärmning.

Denna har flera syften:

- **MENTALT** skakar du av dig vardagen och ställer om till träning.
- **MUSKLERNA** aktiveras och deras många energistationer förbereder sig inför den förestående belastningen.
- **LEDERNA** och senorna smörjs och blir därmed beredda att ta emot träningsbelastningen med minimal friktion.

En lätt uppvärmning tar 10 minuter. Cykla lugnt i 5 minuter. Öka sedan gradvis tempot under nästa 5 minuter tills andningen är ansträngd och du bara kan prata i halva meningar. Planera din uppvärmning, så att du hamnar någonstans som passar den efterföljande träningen.



Vila 1 dag mellan cykeldagarna och motstå frestelsen att cykla två dagar i sträck. Din kropp måste också få återhämta sig.

Använd båda bromsarna

Många nybörjare är rädda för att använda frambromsen och det kan vara farligt. Bakbromsen kan aldrig bromsa ner cykeln på ett optimalt sätt, utan att bakhjulet glider över asfalten. Det beror på att vikten förskjuts framåt vid en inbromsning. Därmed avlastas bakhjulet så mycket att endast framhjulet kan få dig att stanna. Använd därför alltid frambromsen ihop med bakbromsen, när du snabbt vill få ner farten. Det krävs viss fingertoppskänsla för att maximera bromskraften, utan att låsa det ena eller andra hjulet. Men som med så mycket annat i livet, ger övning färdighet. Hitta en lugn väg där du får upp farten med cykeln och öva dig i att sakta ner den så fort som möjligt.

CYKELPROGRAM: I TOPPFORM PÅ 8 VECKOR				
	VECKA 1	VECKA 2	VECKA 3	VECKA 4
Träningsdag 1	<p>Backträning 1</p> <p>Cykla iväg till en backe som inte är brantare än att du kan cykla kontrollerat uppför den. Cykla sex intervaller à 90 sekunder uppför backen. Du måste trampa hårt på pedalerna och andningen ska vara ansträngd. Välj en växel som gör att du kan trampa 60–70 rundtrampningar per minut och så du kan cykla intervallerna sittande. Pausen är den tid du rullar nerför backen. Ta 2 minuters paus efter sex intervaller. Cykla sedan 4 x 1 minut stående i full fart på cykeln. Pausen är återigen nerför backen. Avsluta träningspasset med 10–15 minuters lätt cykling.</p>	<p>Backträning som under vecka 1.</p>	<p>Backträning 2</p> <p>Cykla intervallerna i en medelbrant backe. Cykla 4 x 30 sekunder, där du spurtar uppåt och sedan rullar lugnt och stilla. Cykla tillbaka till början av backen och upprepa spurtarna. Avsluta med 15 minuters lätt rullning.</p>	<p>Backträning som i vecka 3.</p> <p><i>OBS! Hittar du inte några lämpliga backar, kan träningen genomföras på en plan väg, gärna i motvind, för att lättare pressa kroppen.</i></p>
Träningsdag 2	<p>Tempoträning 1</p> <p>Hitta en plan väg som är 6–8 m bred och utan trafikljus, trafikerade vänstersvängar och andra hinder. Cykla den i ett hårt tempo strax under den punkt där mjölksyran börjar kännas i benen. Ta 5 minuters paus och upprepa sedan tempopasset. Avsluta med 5–10 minuter lätt cykling.</p> <p><i>OBS! Är ni flera som tränar kan ni cykla andra rundan som jaktstart, där de långsammaste får ett försprång som motsvarar skillnaden till de snabbare.</i></p>	<p>Tempoträning 2</p> <p>Cykla en "pyramid" med intervaller av olika längd. Varje intervall cyklas med högsta möjliga intensitet som du känner att du kan hålla genom hela intervallet. Ta en aktiv paus med samma längd som belastningen, där du cyklar lugnt och stilla. Gör en 4-intervallspyramid där du cyklar: 1 min hårt – 1 min lätt – 2 min hårt – 2 min lätt – 3 min hårt – 3 min lätt – 4 min hårt – 4 min lätt – 3 min hårt – 3 min lätt – 2 min hårt – 2 min lätt – 1 min hårt. Rulla i 10 minuter.</p>	<p>Tempoträning som i vecka 1.</p>	<p>Tempoträning 3</p> <p>Cykla 20 minuter med konstant hårt tryck på pedalerna. Övergå direkt till att cykla 5 x 20 sekunder, där du spurtar allt vad du kan. Rulla 1 minut mellan varje spurt och avsluta träningspasset med 10 minuter med konstant hårt tryck.</p>

Byt växel vid rätt tidpunkt

Cykelns växel avgör hur tungt du trampar på pedalerna. Använd den därför flitigt för att hitta rätt belastning. När du kommer till en backe, vänta med att byta tills det går uppför och cykeln tappar fart. Många nybörjare byter växel redan innan de är vid backen och rullar sista biten, istället för ta med sig farten.



RÄDD FÖR ATT KLICKA FAST DIG? Kolla I FORMs guide på sidan 42 och lär dig hur du på ett säkert sätt kommer i och ur klickpedalerna.

CYKELPROGRAM: I TOPPFORM PÅ 8 VECKOR

	VECKA 5	VECKA 6	VECKA 7	VECKA 8
Träningsdag 1	<p>Backträning 3 Cykla iväg på en tur full av små backar. De bör inte vara längre än att du kan nå toppen på 30–90 sekunder. Välj att under 45 minuter cykla med full fart till toppen av varje backe. Fortsätt trampa tills det går utför och låt cykeln rulla i sakta mak ner till början av backen. Cykla måttligt trampande till början av nästa backe och cykla i full fart till toppen. Målet är att din puls ska rusa upp och ner under hela träningspasset.</p>	<p>Backträning som i vecka 5.</p> <p><i>OBS! Bor du inte i ett område där backarna ligger som pärlor på ett band, så hitta 1–2 backar att cykla träningspasset i.</i></p>	<p>Backträning 4 Cykla sex intervaller på 120 sekunder uppför backen. Pausen är den tid du rullar tillbaka till början av backen. Ta 2 minuters paus efter sex intervaller. Cykla sedan 6 x 1 minut stående i full fart på cykeln. Pausen är återigen returen till början av backen. Avsluta träningspasset med 10 minuters lätt cykling.</p>	<p>Backträning 5 Cykla 6 x 30 sekunder, du spurtar uppför, avlöst av 30 sekunder när du rullar stilla och lugnt. Cykla tillbaka till början av backen och upprepa spurterna. Sammanlagt ska du upp i 18 repetitioner. Avsluta med 10 minuters lätt rullning.</p>
Träningsdag 2	<p>Tempoträning som i vecka 4.</p>	<p>Tempoträning 4 Börja med att cykla 2 minuter på maximal hastighet. Gärna på en liten cirkelrund sträckning. Tempot ska vara så högt att mjölksyran är hög. Byt till att cykla i ett tempo som ligger precis vid syregränsen. Det ska kännas hårt, men kontrollerat och hållas under 4 minuter. Rulla 5 minuter stilla och lugnt och upprepa sedan "det roliga". Tre omgångar räcker och efter det kan du rulla i 10 minuter.</p>	<p>Tempoträning 5 Cykla en 5-intervallspyramid enligt samma princip som pyramiden i vecka 2. Ta en aktiv paus efter hälften. Avsluta med 10 minuters lätt cykling.</p>	<p>Tempoträning 6 Cykla 20 minuter med konstant hårt tryck på pedalerna. Övergå direkt till att cykla 8 x 20 sekunder, där du spurtar allt vad du kan. Rulla 1 minut mellan varje spurt och avsluta träningspasset med 15 minuter med konstant hårt trampande.</p>