

Styrketræningsprogram for MTB ryttere

Opvarmning:

8 minutter på kondicykel
1 x 20 squat med lav belastning (ret/let svaj i ryggen, knæene på linje med fødderne)

1. BB sit up 01182



Mave bøjning med vægtstang
3 sæt af 15-20 RM

2. Roman chair back extension 04278



Ryg bøjning evt. med vægt på brystet
3 sæt af 15-20 RM

3. Leg extension 00854



Ben ekstension (i stedet for squat)
Fra 1. til 4. pas: 3 sæt af 12 RM
Fra 5. til 8. pas: 3 sæt af 8 RM
Derefter 4 sæt af 6 RM
Størst mulig indsats i den koncentriske fase.

4. Deep back squat 03553



Squat (i stedet for ben ekstension)
(ret ryg/let svaj, knæene på linje med fødderne)
Størst mulig indsats i den koncentriske fase.
Denne øvelse køres først når teknikken mestres (øves i opvarmningen)
indtil da køres ben ekstension. Når teknikken mestres, køres 4 sæt af 6 RM i squat og ben ekstension droppes.

5. Leg curl 03149



Ben fleksion
(få puden til at ramme ballerne)
Fra 1. til 4. pas: 3 sæt af 12 RM
Fra 5. til 8. pas: 3 sæt af 8 RM
Derefter 4 sæt af 6 RM
Størst mulig indsats i den koncentriske fase.

6. Single leg leg press 00925



Et bens pres
(Hold hoften i sæddet, knæ på linje med fod)
Fra 1. til 4. pas: 3 sæt af 12 RM
Fra 5. til 8. pas: 3 sæt af 8 RM
Derefter 4 sæt af 6 RM
Størst mulig indsats i den koncentriske fase.

7. DB chest press 03982



Bænk pres med håndvægte
(ned til brystkasse højde)
Fra 1. til 4. pas: 3 sæt af 12 RM
Fra 5. til 8. pas: 3 sæt af 8 RM
Derefter 4 sæt af 6 RM
Størst mulig indsats i den koncentriske fase.

8. Seated row 03826



Siddende træk
(ret ryg/svaj, gå ikke længere frem end du kan holde svajet)
Fra 1. til 4. pas: 3 sæt af 12 RM
Fra 5. til 8. pas: 3 sæt af 8 RM
Derefter 4 sæt af 6 RM
Størst mulig indsats i den koncentriske fase.

*RM = Repetition Maximum dvs 6 RM betyder at belastningen skal være så tung at du kun kan udføre 6 repetitioner med den givne belastning.

Overordnet periodisering

Start november medio marts

Fokus: Tilvænnning og muskelstyrke.

2-3 styrketræningspas/uge

Prøv at få minimum 48 timer imellem hvert styrketræningspas og husk restitutionsmåltid lige efter træning

Medio marts start november

Fokus: Vedligeholdelse af muskelstyrke

1 styrketræningspas/uge

Guidelines

Følg opstartsprotokollen (4 styrketrænings pas med 3 sæt af 12 repetitioner, 4 styrketræning pas med 3 sæt af 8 repetitioner og fortsæt med 4 sæt af 6 repetitioner derefter), således undgår du overbelastninger af sene- og muskelvæv samt får tillært korrekt teknik. I tilvænningsperioden køres der ben ekstension men ikke squat, når squat teknikken mestres tages ben ekstension ud af programmet og squat indføres. Alt i alt indeholder programmet 7 øvelser.

Øvelserne udføres med størst mulig indsats i den koncentriske fase og ved kontrolleret hastighed i den excentriske fase.

Muskelstyrke opbygges/trænes primært ved tung belastning på 4-6 RM* og kan opnås med moderat træningsfrekvens og moderat træningsvolumen, dvs 1-3 træningspas per uge. Men jo højere træningsfrekvens, jo mere fokus på muskelstyrke og jo større udbytte.

For at få mest muligt ud af træningen så udfør styrketræningen så tidligt på dagen og cykeltræningen så sent på dagen som muligt.