

Name U17 DCU Team DCU Sport Cykling
Program Type Basis styrke Keyword Basis styrke

Styrketræningsprogram for U17 landsholdsryttere

Opvarmning:

8 minutter på kondicykel

1. Deep back squat 03553



Squat
Opvarmning
1x20 repetitioner med lav belastning
(ret ryg/let svaj, knæene på linje med fødderne, fødder i skulderbredde)

2. Sit up 04869



Mave bøjning
3 sæt af 15-20 RM

3. Faldskærm 10010



Faldskærm - Ryg bøjning
3 sæt af 15-20 RM

4. Leg extension 00854



Ben ekstension (i stedet for squat)
Fra 1. til 6. pas: 3 sæt af 16 RM (træn ikke til udmattelse)
Fra 7. til 12. pas: 3 sæt af 12 RM
Derefter 4 sæt af 6-8 RM
Størst mulig indsats i den koncentriske fase.

5. Leg curl 03149



Ben fleksion
(få puden til at ramme ballerne)
Fra 1. til 6. pas: 3 sæt af 16 RM (træn ikke til udmattelse)
Fra 7. til 12. pas: 3 sæt af 12 RM
Derefter 4 sæt af 6-8 RM
Størst mulig indsats i den koncentriske fase.

6. Leg press 00923



Benpres
(Hold hoften i sæddet, knæ på linje med fod)
Fra 1. til 6. pas: 3 sæt af 16 RM (træn ikke til udmattelse)
Fra 7. til 12. pas: 3 sæt af 12 RM
Derefter 4 sæt af 6-8 RM
Størst mulig indsats i den koncentriske fase.

7. Calf raise 03132



Læg strækning
(Strakte ben, vip op på tæerne og sænk langsomt)
Fra 1. til 6. pas: 3 sæt af 16 RM (træn ikke til udmattelse)
Fra 7. til 12. pas: 3 sæt af 12 RM
Derefter 4 sæt af 6-8 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: Tilvænning til styrketræning, tekniktræning 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 (6 styrketrænings pas med 3 sæt af 16 repetitioner, 6 styrketræning pas med 3 sæt af 12 repetitioner og fortsæt med 4 sæt af 6-8 repetitioner derefter), således undgår du overbelastninger af sene- og muskelvæv samt får tillært korrekt teknik.

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

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

Altid teknikken i høj sæde -teknik før belastning. Ved at træne fornuftigt kan du nemmere undgå skader samt blive stærkere og derved træde flere watt pr tråd.

Husk at indtag det rette restitutionsmåltid lige efter træning, ellers spilder du din trænings tid.

Ofte stillede spørgsmål

Giver styrketræning skader:

Ja og nej, hvis du ikke løfter med korrekt teknik eller følger opstartsprotokollen, kan du risikere skader. Derfor træn din teknik (teknik før belastning) og følg opstartsprotokollen.

Går styrketræningen udover min vækst?

Nej, dette er et dogme. Styrketræning går ikke ud over knogler, led eller vækst. Den rette form for styrketræning styrker rent faktisk led og knogler.