

## **GIRO 4**

Sesongforberedende trening for syklister, rutinerte spinnere og andre treningsvante. Programmet er utviklet gjennom et samarbeid med toppsyklist og treningsansvarlig for syklister på øverste internasjonale nivå, Mattias Reck og Friskis&Svettis. Det er lagt opp i flere perioder hvor man har fokus på ulike kvaliteter i kondisjonstreningen for en syklist.

Unikt for Giro 4 er at treningen kjøres over flere perioder á seks ukers sykluser. Vi starter i denne omgang opp med 3 perioder.

Gjennom å bytte opplegg hver sjette uke bygges intensiteten, opp suksessivt, og utfordringen for deltagerne blir hele tiden optimal.

Deltagerne anbefales å gå på treningene regelmessig fra første periode uten at det er noe krav.

## **OPPLEGGET**

Gjennomføres over 18-24 uker i perioder á seks uker.

Fokus i de respektive perioder er følgende;

1. Tilpasningsperiode, styrkeutholdenhet og motorikk for sykkeltraining
2. Maksimalt oksygenopptak (hjertet, vår motor)
3. Utholdenhet

Eventuelt en 4. periode. Her blir det mer av alt, konkurranseforberedende.

Det er samme opplegg på treningene i alle seks ukene. I hver periode holdes det litt igjen i starten og så utfordrer man mer de siste to, tre treningene.

Lengden på treningene er 90 minutter, foruten periode 2, hvor det er 75 minutters økter, inkludert nedsykling og fem minutter bevegelse på slutten.

Det er stort fokus på sittende sykling og generell kadens er 80-95.

Kadensen på styrkeutholdenheten ligger på 50-65 og på motorikk ligger den oppe på 95-105.

Vi jobber med fokus på din opplevde anstrengelse underveis i treningene, og om du bruker pulsklokke er dette mer et supplement til opplevd anstrengelse i kroppen (Borgskalaen). Treningen er sterkt inspirert av sykkeltraining. Lengre treninger og med en tydelig målsetting, med en start og et mål for motivasjon til utvikling. Den gir dessuten økt forståelse for trening og treningsopplegg via periodiseringen og hvordan de ulike treningskvalitetene kjennes på kroppen. Samlet gir dette opplevelsen av å være med på en lengre, felles treningsstrategi.