



Spinning

Genomförande i stort

- Genomförandeperiod – 6 månader, 24 veckor (start i mitten oktober-början november – avslut slutet mars-mitten april)
- Periodisering i 5 st. block á 4 eller 6 veckor. Fokus inom respektive period är följande:
 - Anpassning, grundläggande uthållighet, styrkeuthållighet och motorik
 - VO₂max (central kapacitet/hjärta, motor)
 - Upptrissad uthållighet vid tröskel, intensiv uthållighet
 - VO₂max (central kapacitet/hjärta, motor)
 - Mer av allt, utmana på slutet, tävlingsförberedelse
- Samma passupplägg alla veckorna i respektive period. Återhållsamt i början av perioden, mer utmanande i slutet av varje period.
- Passlängd 90 min. (Utom period 2 och 4 = 75 min).
- Fokus på sittande cykling, generell kadens 80-95 rpm, kadens styrkeuthållighet 50-65 rpm, kadens motorik 95-105 rpm.

Tankar bakom upplägget

Spinning som ska efterlikna cykelträning. Längre pass med tydlig målsättning och med en början och ett slut, för ökad utveckling. Ger även ökad förståelse för träning och träningsupplägg via periodisering och hur olika träningsmetoder ska kännas. Ökad motivation att vara med på en lång resa.

Periodisering

Med periodisering får vi en planerad variation i belastning för att optimera utvecklingen av kapaciteten. Träningsplaneringen får en tydlig början och ett tydligt slut där vi jobbar mot ett mål. Det ger extra motivation att se utvecklingen under perioden och förstå hur och varför detta åstadkoms.

En annan fördel med periodisering är att fokus kan läggas på olika typer av kvaliteter i de olika perioderna. Det är svårt att träna alla kvaliteter samtidigt, därför har de olika perioderna olika fokus. Den femte och avslutande perioden syftar till att ge en så bred och komplett konditionsträning som möjligt inför vårens formtopping i kondition.

Träningsstyrning – hur ska det kännas?

Giro-passet är tänkt att instrueras utan styrning av pulsklocka eller effektmätare utan i stället med fokus på **upplevd ansträngning** (Borg). Pulsmätning och eller effektmätning skall om det används i detta pass ses som ett komplement till motionärernas upplevda ansträngning – inte tvärtom. Lugn träning styrs överlag bättre och enklare med Borgskala och puls, medan intervaller styrs väldigt bra med Borgskala och effekt.

Viktiga begrepp

Mjölksyratröskel eller anaerob tröskel

Viktig zon att lära känna hos sig själv. Precis på tröskeln (AT, oftast kring Borg 15-16) kan kroppen göra sig av med mjölksyran i samma takt som den bildas. Här kan man beroende på träningsstatus ligga i ca 40-70 min vid kontinuerligt arbete. Andningen är kraftig men oftast kontrollerad, mycket fokus på träningen. Ökning av tempo eller belastning märks direkt. Kör man över tröskeln upplever man exempelvis att benen börjar stumna och andningen blir mer frekvent.

Träning på stressad tröskel (AT+) Borg ca 17, orkar man maximalt ungefär 15-20 min vid kontinuerligt arbete. Strax under sin tröskel kan man ofta bedriva arbete betydligt längre.

VO₂max

Träning som framförallt bedrivs med en intensitet på och över maximalt syreupptag, Borg 18-19 (oftast kring 90-95% av maxpuls). Denna träning resulterar i maximal andning och kräver fullt fokus. Det är mycket jobbigt och kräver hög motivation för att genomföra. Träning på denna intensitetsnivå kan bara genomföras i ett fåtal minuter (20-30 min totalt under ett träningspass beroende på träningsstatus). Det finns ingen exakt vetenskap kring vilka intervaller som är bäst för att belasta VO₂max, men de som används i Spin giro är några av de typiska VO₂max-intervaller som brukar användas

Mattias tankar

Med hjälp utav Borgskalan (upplevd ansträngning) hittar vi rätt träningsintensitet. Borgskalan är ett ypperligt bra verktyg för att lära sig hur olika träningsmetoder och intensitet ska kännas. I kombination med pulsen och watt som komplement till den egna känslan, kan du vara säker på att du gör rätt. Men kom ihåg att din känsla och upplevelse (Borg) har företräde framför ett visst pulsslåg, då pulsen kan variera mer än du tror. Det gäller även för den som styr träningen med effekt. Även om effekt är mer stabil än puls, har man inte alltid lika bra ben/form, så känsla har alltid företräde framför att köra med "huvudet under armen".