

# U19-rytter 2016



## Kompendium DANMARKS CYKLE UNION

# INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>INDHOLDSFORTEGNELSE</b>	side	2
<b>FORORD</b>	side	3
<b>DCU'S SPORTSLIGE ORGANISATION</b>	side	4
<b>U19-RYTTER – HVAD NU?</b>	side	5
<b>DCU'S ARBEJDE MED U19-RYTTERE</b>	side	7
<b>TALENT</b>	side	9
<b>TRÆNING</b>	side	12
<b>TRÆNINGSDAGBOG</b>	side	24
<b>FAIR PLAY OG LANDSHOLDETS KØRESTIL</b>	side	25
<b>CYKELKARRIERE OG UDDANNELSE</b>	side	28
<b>OPRYKNING FRA U19-KLASSEN</b>	side	30

# FORORD

## **Hej U19-rytter!**

Først og fremmest velkommen til U19-sektionen i Danmarks Cykle Union. Du er nu fremme ved den sidste kategori inden din seniorkarriere og det betyder samtidig, at du går ind i en ny vigtig fase i forhold til din udvikling som cykelrytter.

Som du formentlig allerede ved, udgør talentudviklingen det måske allervigtigste fokusområde for Danmarks Cykle Union. Vi bestræber os således til vores yderste for at U17-, U19- og U23-årerne tilsammen skal forme sig som en kontinuerlig og sammenhængende udviklingstrappe for den enkelte rytter. Vi forsøger i den forbindelse at skabe en rød tråd, således at du er i konstant udvikling både i forhold til din (viden om) træning og mht. din identitet som (elite)cykelrytter.

Danmark udgør som cykelsportsnation en meget lille faktor hvad angår antallet af aktive ryttere både på ungdoms- og seniorniveau. Dette faktum betyder, at vi ikke "har råd til", at fysiske talenter og ryttere med den rette indstilling enten slet ikke bliver opdaget, eller ikke får passende vejledning. Af samme grund forsøger vi at skabe et fintmasket netværk i forbindelse med vores talentudviklingsarbejde, hvor vi f.eks. arbejder med meget brede bruttolandsholdstrupper, ligesom vi oftest muligt selv er "i marken". Denne indstilling er også baggrunden for, at du nu, ligesom alle andre U19-ryttere, sidder med dette kompendium i hånden, idet vi håber, at det vil tilføre dig brugbare informationer om, hvordan du bedst forholder dig til livet som U19-rytter.

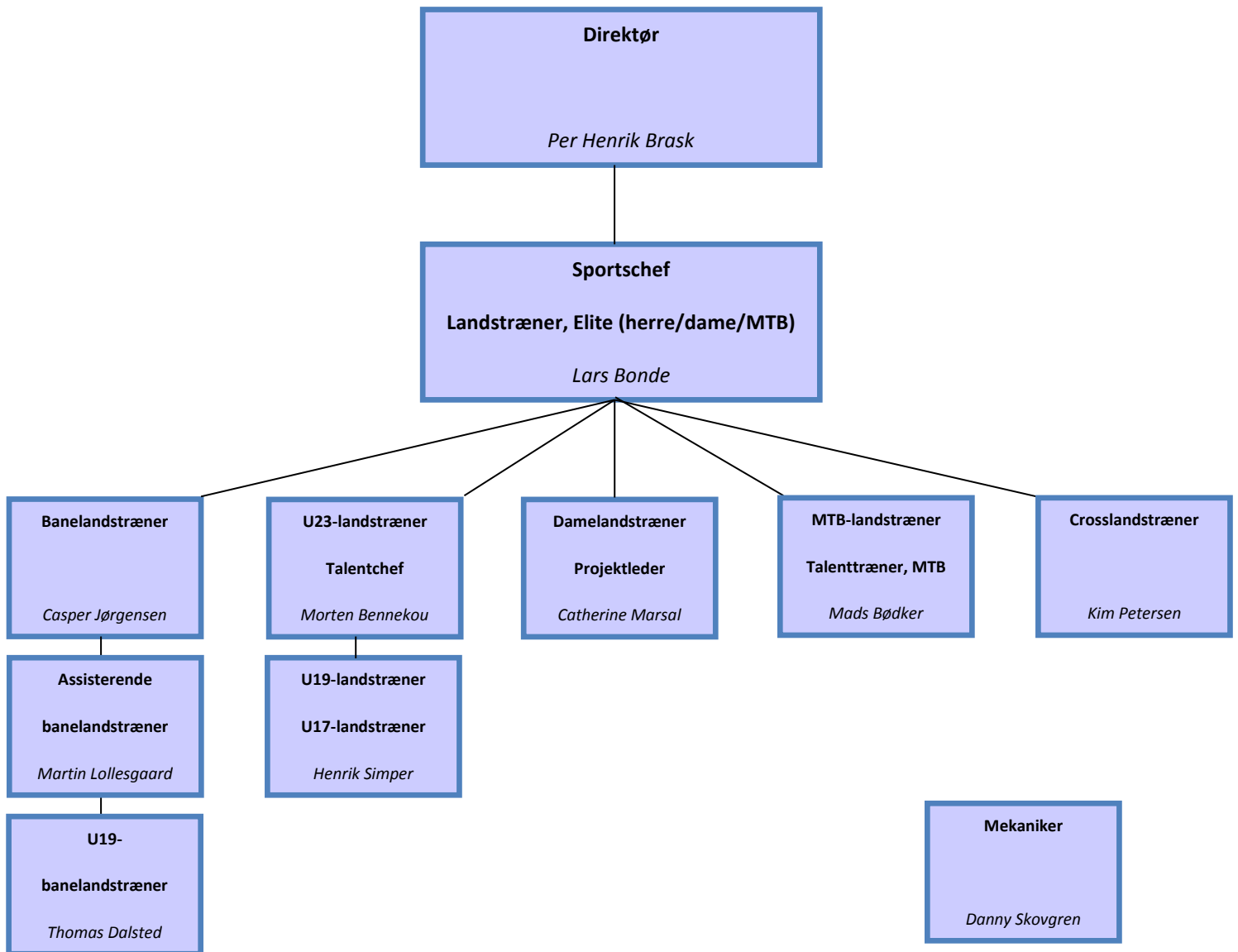
Sammenfattende håber og mener vi, at du med dette kompendium i hånden, er i besiddelse af et redskab, som kan hjælpe dig godt i gang med din tid som U19-rytter. Vi anbefaler i øvrigt, at du læser kompendiet sammen med dine forældre og/eller din træner.

Morten Bennekou

*Talentchef*

**Danmarks Cykle Union**

# DCU'S SPORTSLIGE ORGANISATION



## U19-RYTTER – HVAD NU?

Du er nu blevet U19-rytter, hvilket naturligt foranlediger til forskellige overvejelser. Først og fremmest er det vigtigt, at du, uanset om du har meget store eller lidt mindre ambitioner, holder fast i, at det fortsat skal være sjovt at være cykelrytter – både under træning og i forbindelse med cykelløb.

Derudover er det en god idé, at du vurderer din fremtid både på kort og på lidt længere sigt: Hvilke ambitioner har du, og hvor megen tid vil du lægge i cykelsporten? På kort sigt er det vigtigt, at du som U19-rytter finder den rette klub eller det rette hold/team at køre for. I det lidt længere perspektiv er det vigtigt at holde fast i, at U19-tiden først og fremmest skal stå i udviklingens tegn, uden at resultaterne selvfølgelig bliver ligegyldige. Du skal således stræbe efter en balance, hvor ønsket om kortsigtede resultater ikke står i vejen for din langsigtede udvikling, hvilket f.eks. kunne ske, hvis du træner for meget, eller hvis du vælger den forkerte klub eller det forkerte hold.



Mht. klubvalg er den bedste løsning måske, at du fortsætter i din lokale klub, som formentlig har dannet rammen om dit cykelliv hidtil. En anden mulighed er, at du forsøger at komme ind på et hold med ambitioner og tilbud om et internationalt løbsprogram. Hvis du således på længere sigt har drømme og ambitioner om en cykelkarriere på højt niveau, vil det være en fordel, at du på dette stadie får kørt nogle cykelløb i udlandet. Hvis du har flere valgmuligheder, er det en god idé at vælge et hold med en velafbalanceret trup. Det vil på den ene side sige, at der helst skal være andre stærke ryttere på holdet, idet I på den anden side heller ikke skal stå uhensigtsmæssigt meget i vejen for hinandens udvikling, fordi I er for mange gode ryttere på holdet. Hvis enkelte hold således bliver for stærke, hæmmer det konkurrencen, hvilket er uhensigtsmæssigt både for den enkelte rytter og den samlede talentudvikling.

## DCU'S ARBEJDE MED U19-RYTTERE

Som du sikkert ved, arbejder vi i Danmarks Cykle Union med et samlet talentudviklingsforløb på i alt otte år. U17-, U19- og U23-kategorierne udgør således i forening den udviklingstrappe, som gerne skulle bringe flest muligt op på et niveau, hvor de kan begå sig internationalt. Som ny U19-rytter er du således nået til et niveau, hvor vi i Danmarks Cykle Union intensiverer talentudviklingsarbejdet yderligere. Landstrænerens opgave er i den forbindelse – udover selvfølgelig at forsøge at lave internationale resultater – at viderebringe U19-rytternes udvikling og i den forbindelse at styrke den røde tråd, som gerne skulle karakterisere det samlede udviklingsforløb.

### ***Bruttolandsholdstruppen***

Der arbejdes i U19-kategorien med en stor bruttolandsholdstrup på omkring 30 ryttere. Disse ryttere inviteres i løbet af vinteren til to træningssamlinger. Derudover er de forpligtet til månedligt at indsende deres træningsregistreringer til deres landstræner samt til talentchefen i Danmarks Cykle Union – træningsregistreringer, som de løbende modtager respons på.

Det skal pointeres, at du, hvis du som udgangspunkt ikke er en del af bruttolandsholdstruppen, stadig har mulighed for i sæsonen at blive udtaget til landsholdets internationale opgaver. Når tidspunktet for de forskellige udtagelser således kommer, er det præstationer og resultater i løbene, der danner grundlaget for udvælgelsen af landsholdsryttere. Det betyder også, at det som sådan ikke er en katastrofe, hvis du som udgangspunkt ikke er en del af bruttolandsholdstruppen, idet mange ryttere selvfølgelig vil stræbe efter at være blandt de umiddelbart udvalgte.

### ***Deltagelse i internationale løb***

Danmarks Cykle Union satser primært på deltagelse i UCI's Nations Cup, da det normalt vil være her, den største konkurrence findes. Derudover udgør Nations Cup klassementet for nationer grundlaget for, hvor mange ryttere de enkelte nationer må stille med til VM. De internationale løb udgør naturligt udtagelsesgrundlaget til VM. Udover internationale etapeløb deltager landsholdet således ved VM og i

nogle tilfælde også ved EM. Det skal i øvrigt pointeres, at det danske U19-landshold i 2012 i suveræn stil vandt Nations Cuppen, mens det i 2013, 2014 og 2015 blev til flotte podiepladser.

### ***Boblerlandsholdet***

U19-landstræneren har i de seneste år i samarbejde med distrikterne arbejdet med et såkaldt boblerlandshold. Boblerlandsholdet deltager årligt i en række UCI- og Nations Cup løb, og udtagelser foretages i samarbejde mellem landstræneren og formanden for det sportslige udvalg i distriktet. Hensigten med boblerlandsholdet er, at ryttere lige under den absolutte elite skal tilføres international erfaring via deltagelse i store cykelløb i udlandet. Derudover fungerer boblerlandsholdet som det sted, hvor U19-landstræneren har mulighed for at prøve "nye" ryttere, før de eventuelt udtages til selve landsholdet. Det er dog ikke ualmindeligt, at der også udtages en enkelt eller to af de mere etablerede og erfarne ryttere.

### ***Testning***

Danmarks Cykle Union tester tre gange årligt fem U19-ryttere på Team Danmark Testcentrene i Brøndby og Odense. De tre testrunder er placeret i hhv. november, februar og maj. Det er ikke nødvendigvis de samme ryttere, som testes hver gang, idet der dog tilstræbes en vis kontinuitet, således at der for de enkelte rytteres vedkommende er basis for at følge en udvikling.





## TALENT

De fleste forbinder formentlig begrebet "talent" med, at en cykelrytter genetisk er udstyret med en god og trænerbar fysik. Det er svært at være uenig i! For dig som cykelrytter er det imidlertid essentielt at huske på, at det at være talentfuld, også relaterer til mange andre faktorer end de rent fysiske. Hvis du således ikke når til denne erkendelse, er der stor risiko for, at du før eller siden mister modet, fordi resultaterne her og nu ikke synes at stå mål med indsatsen. Det er helt åbenlyst, at dansk cykelsport hvert år mister ryttere, som faktisk havde potentialet til at udvikle sig til absolutte eliteryttere, men som desværre ikke havde tålmodigheden til at vente på, at deres store talent udløste tilsvarende store resultater og succes. Det er en skam.



Når der i det følgende listes en række faktorer, som også har stor indflydelse på dine evner og muligheder som cykelrytter, er det vigtigt at huske på, at ingen til fulde rummer alle egenskaber og talenter på højeste niveau, men at forskellige kombinationer af egenskaber kan bringe dig langt, og måske også længere end ryttere med større fysisk potentiale, men mindre samlet potentiale. Det at være en talentfuld cykelrytter omfatter således – udover god fysik – i høj grad også:

- At du har både kort- og langsigtede planer for din udvikling, og at du er i stand til at følge dem målbevidst.
- At du besidder den modstandskraft, som skal til for at kunne modstå og overvinde de kriser, som alle cykelryttere møder undervejs i karrieren.
- At du har den nødvendige disciplin, og at du kan indordne dig under de til enhver tid givne rammer, samt at du kan acceptere og vil betale den pris”, som en fuld elitesatsning koster.
- At du er vedholdende og tålmodig, og at du som ung cykelrytter tænker i langsigtet udvikling mere end i resultater her og nu.
- At du har det nødvendige ”drive” – dvs. at du ”vil det” mere end så mange andre.
- At du har motivation til at engagere dig i hård, intensiv og tidskrævende træning, og at du i den forbindelse er i stand til at begrænse negativ tankegang.
- At du har holdånd, at du er loyal, og at du er en god (hold)kammerat.
- At du er god til at forberede dig mentalt på vigtige præstationer.
- At du er ”sportsintelligent”, dvs. at du kan gennemskue de situationer, du havner i både i cykelløbene og i forhold til diverse karrierevalg, og at du forstår at udnytte dine muligheder optimalt i begge sammenhænge.
- At du er i stand til at fokusere på dig selv mere end på konkurrenterne, som du alligevel ikke har betydelig indflydelse på.
- At du kan kontrollere dine følelser, herunder f.eks. nervøsitet.
- At du kan udelukke udefra kommende forstyrrende elementer.

Det står forhåbentlig klart, at "talent" er rigtig meget andet end alene en god fysik. En definition på "talent" kunne således lyde:

*"Summen af relevante kompetencer, der er udviklet med udgangspunkt i et genetisk potentiale samt evnen til at tilpasse sig livet som cykelrytter med alt, hvad det indebærer"*

"Talent" er altså et mangesidet begreb, hvor ingen vel formår at score topkarakterer på alle parametre. Konklusionen er, at du dels kan komme endog rigtig langt uden nødvendigvis at besidde en enestående fysik, dels at dit samlede potentiale hverken kan eller skal bedømmes, før du har optimeret din indsats på alle ovenstående parametre. Tålmodighed er med andre ord en helt afgørende dyd.

## TRÆNING

Helt overordnet bør træningen for en seriøs og ambitiøs U19-rytter selvfølgelig være velovervejet og veltilrettelagt, hvilket bl.a. betyder, at den gerne skulle stå i passende relation til de målsætninger – store eller små – som du sætter dig først på vinteren.

Grundlæggende vil det, uanset dit ambitionsniveau, være naturligt, at du på dette stadie i din udvikling igen øger træningsmængden passende (10-15 %), således at du fortsat udvikler din fysik og dermed dine evner som cykelrytter. Hvis du er en af de ryttere, som på nuværende tidspunkt har forberedt dig målrettet og koncentreret i en årrække, vil du måske opleve, at du både hvad angår mængde og intensitet skal anstrenge dig mere og mere for at opnår yderligere fremgang. Kvaliteten i træningen udgør således en stadig vigtigere faktor. Det er ganske naturligt. I den forbindelse er det dog også vigtigt at understrege, at for store træningsmængder fortsat vil være aldeles uhensigtsmæssige for din overordnede udvikling. Denne udvikling stopper således formentlig, hvis du for tidligt gennemfører for store træningsmængder, da det senere på udviklingstrappen gør det sværere kontinuerligt at øge træningsmængden passende. Omvendt stopper din udvikling sandsynligvis også, hvis din træning antager en automatiseret form, hvor du ikke overvejer, hvad der er hensigtsmæssigt, og hvordan de forskellige træningsformer indvirker på din fysik. Din fortsatte udvikling kræver med andre ord, at du hele tiden engagerer dig i din træning med henblik på forbedring af dine færdigheder. Sammenfattende er det fortsat af meget stor betydning, at du finder balancen mellem hverken at træne for meget eller for lidt. Se i øvrigt mere herom senere i kompendiet.

### ***Træningsplanlægning***

Målrettet træning må som ovenfor nævnt nødvendigvis tage udgangspunkt i fornuftig træningsplanlægning. Her er det vigtigt, at du inddrager faktorer som de fysiske krav din disciplin stiller, dit aktuelle præstationsniveau. Dine målsætninger, dit hverdagsliv mv. Når du har taget stilling til og indarbejdet ovennævnte forhold, vil det være hensigtsmæssigt først og fremmest at udarbejde en overordnet årsplan. Denne årsplan opdeles efterfølgende i mere specifikke planer for dele af sæsonen, uger i sæsonen og i sidste ende planer for det enkelte træningspas.

### Træningsmængde

Danmarks Cykle Unions vejledende træningsanbefalinger er udformet således, at der er indarbejdet en rød tråd i træningsmængden fra U17-sektionen, igennem U19-forløbet og til og med U23-kategorien. Af samme grund anbefales det, at du hverken træner meget mere eller meget mindre end disse anbefalinger.

Nedenfor ses anbefalingerne, som er tiltænkt ryttere, som i 2016 ønsker at kunne gøre sig gældende på internationalt plan. Anbefalingerne er vejledende, og bør nuanceres af relevante klub- eller landstrænere.

TRÆNINGSANBEFALINGER – LANDEVEJ 2016								
	U17 1	U17 2	U19 1	U19 2	U23 1	U23 2	U23 3	U23 4
<b>November</b>	20	25	30	35	40	45	50	55
<b>December</b>	26	32	38	44	50	56	62	68
<b>Januar</b>	36	42	48	54	60	66	72	78
<b>Februar</b>	45	50	55	60	65	70	75	80
<b>Marts</b>	56	64	72	78	84	90	94	98
<b>April</b>	40	45	52	60	70	75	80	85
<b>Maj</b>	40	45	52	60	70	75	80	85
<b>Juni</b>	35	40	46	52	58	62	66	70
<b>Juli</b>	45	50	56	65	75	80	90	100
<b>August</b>	40	45	52	60	70	75	80	85
<b>September</b>	35	40	45	50	60	70	75	80
<b>I alt</b>	418	478	546	618	702	764	824	884

### U17

For U17-rytternes vedkommende er det Danmarks Cykle Unions holdning, at det vigtigste er, at rytterne her ikke træner for meget. For store træningsmængder kan dræbe motivationen både momentant og på lidt længere sigt, ligesom for megen volumen gør det svært at skabe progression (udvikling) i træningen set henover en lidt længere periode. Anbefalingerne er således baseret på ikke alt for store træningsmængder, hverken i første halvdel af vinteren eller i sæsonen.

## **U19**

I U19-sektionen anbefales der i vinterhalvåret – som i de andre sektioner – en stødt stigende træningsmængde, som topper med 72-78 anbefalede træningstimer i marts. Det skal her understreges, at så stor en træningsmængde formentlig kræver en træningslejr sydpå i denne måned. I sæsonen anbefales en træningsmængde på 45-60 timer hver måned. Dog anbefales en lidt mindre træningsvolumen i juni, hvor der traditionelt er mange vigtige starter sluttende med DM. Til gengæld anbefales en lidt større mængde i juli, hvor der pga. sommerferie skulle være god mulighed for at skabe en god træningsbase inden anden halvdel af sæsonen. I august og september anbefales en lidt mindre træningsmåned, da det er sidst på sæsonen, og dan nogen formentlig vil være lidt slidt; ikke mindst mentalt. Det skal dog pointeres, at vi fra Danmarks Cykle Unions side anbefaler, at sæsonen køres helt til ende både fordi der er mange cykelløb i september, og fordi vinteren i forvejen er mere end rigeligt lang

## **U23**

Træningsanbefalingerne for U23-rytternes vedkommende er bygget op efter samme skabelon som de andre sektioners, hvilket betyder progressivt stigende træningsmængde henover vinteren. I sæsonen er skabelonen også den samme som for U19-rytternes vedkommende – dog med en ca. 20 % forøgelse af træningsmængden måned for måned. I denne sektion skal det derudover understreges, at det vil være naturligt, om de yngre U23-ryttere ligger lidt under anbefalingerne, idet de jo har fire år til at komme op på det anbefalede niveau.

### **Træningsintensitet**

Det er oplagt, at træningsvolumen kun udgør én parameter mht. opbygningen af hensigtsmæssig træning. En anden afgørende parameter er intensiteten og doseringen af denne i træningen. I Danmarks Cykle Union har vi af den holdning, at intensitetstræning bør hvile på et passende træningsvolumengrundlag. Det er derfor vigtigt, at grundtræningen er i orden, inden træningen intensiveres med intervaltræning. Vi mener således, at hensigtsmæssig formopbygning for en U19-rytter primært tager udgangspunkt i stigende træningsmængde (distance) i november og december. I disse måneder vil bane-, MTB- og crossryttere dog formentlig også køre en del intervaller – bl.a. i forbindelse med konkurrencer på banen og i terræn. Efter nytår anbefaler vi, at relativt lang basisintervaltræning påbegyndes, samtidig med at træningsmængden fortsat øges måned for måned. Omkring marts måned foreslås det derefter, at egentlige formtop intervaller

(korte, hårde intervaller) lægges ind i træningen. Disse intensive intervaller skal indføres i relation til ønsket om tidspunkt for den ønskede formtop.



### Eksempler på træningsuger

Herunder gives to helt overordnede eksempler på, hvordan en træningsuge kunne se ud for en U19-rytter i henholdsvis februar og i en uge i sæsonen. Det giver sig selv, at disse eksempler, for at være praktisk anvendelige, skal nuanceres af din træner:

#### Træningsuge i februar:

Ugedag	Timer	Fokus	Forslag til intervaller
<i>Mandag</i>	Fri	Styrketræning	-
<i>Tirsdag</i>	3	Interval	Tempotræning (70-80 %), AT (80-90 %), fartlege
<i>Onsdag</i>	2	Grundtræning Styrketræning	-
<i>Torsdag</i>	3	Interval	Tempotræning (70-80 %), AT (80-90 %), fartlege
<i>Fredag</i>	Fri	Styrketræning	-
<i>Lørdag</i>	3	Interval	Tempotræning (70-80 %), AT (80-90 %), fartlege
<i>Søndag</i>	4	Grundtræning	-
	15		



*Træningsuge i sæsonen:*

Ugedag	Timer	Fokus	Forslag til intervaller
<i>Mandag</i>	Fri	Styrketræning	-
<i>Tirsdag</i>	3	Interval	Tempotræning (70-80 %), AT (80-90 %), fartlege
<i>Onsdag</i>	3	Grundtræning	-
<i>Torsdag</i>	3	Interval	Tempotræning (70-80 %), AT (80-90 %), fartlege
<i>Fredag</i>	1	Restitution	-
<i>Lørdag</i>	1	Opladning	1*5 min. AT eller 1*3 max.
<i>Søndag</i>	3	Cykelløb	-
	14		

**Træningslejre**

Mange ryttere planlægger vintertræningen således, at der undervejs indgår én eller flere perioder, hvor træningen er henlagt til varmere himmelstrøg. Her er det muligt at lægge en større træningsmængde ind, idet vejret selvsagt er bedre, end det på samme tidspunkt er i Danmark. Ofte arrangeres endvidere på klubbasis én eller flere lidt kortere samlinger i Danmark – typisk i ferier eller i forlængede weekender. Både den ene og den anden form for samlinger/træningslejre udgør et yderst brugbart redskab i træningen, idet planlægningen dog kræver særlig omtanke. Selvom træningsmængden under sådanne omstændigheder naturligvis er forøget, vil det være yderst u hensigtsmæssigt, hvis der foretages for store ”spring” i træningsmængden. Akutte og voldsomme træningsmængdeforøgelser vil således medføre stor risiko for overtræningssymptomer, led- og seneskader mv. Du opfordres derfor til at planlægge træningen fornuftigt og uden at give helt slip på tøjlerne (både hvad angår mængde og intensitet), når du er på træningslejr. Helt

konkret anbefales det kraftigt, at du som U19-rytter ALDRIG kører træningsture, der overstiger fem timer eller 150 km., og at du kun træner så store mængder under de helt rette forudsætninger (dvs. at vejret er godt og varmt, at der er flere til at tage føringer, at niveauforskellen mellem rytterne ikke er for stor mv.).

### **Styrketræning**

Styrketræning udgør i dag en fuldt integreret og meget vigtig del af elitecykelrytters fysiske forberedelser til konkurrence. For langt de fleste seriøse cykelrytters vedkommende gælder det således, at styrketræning udgør en vigtig del af træningen. På nuværende tidspunkt har du således formentlig allerede stiftet dit indledende bekendtskab med styrketræningen, og det er Danmarks Cykle Unions anbefaling, at du nu bygger videre på dette spirende fundament. Det skal i den forbindelse understreges, at styrketræning kun skal overvejes som et supplement til optimal cykeltræning. Styrketræningen skal således ikke erstatte træningstimerne på cyklen, hvorfor du da også kun skal overveje denne træningsform, hvis du vurderer, at du i vintermånederne – udover cykeltræningen – har mulighed for at prioritere yderligere timer til træning.

Du har måske hørt myten, der fortæller, at styrketræning belaster, og måske ligefrem skader leddene (typisk knæleddet). Dette er kun i overensstemmelse med sandheden i ganske sjældne tilfælde, og da typisk fordi styrketræningen rent teknisk har været udført forkert. Styrketræningen har tværtimod som oftest direkte skadesforebyggende effekt, da styrketræningen udover at påvirke muskulaturen, også styrker sener, ledbånd og bindevæv.

Grundlæggende kan styrketræning medføre fremgang på en række parametre, som er listet herunder:

- Øget maksimal muskelkraft
- Øget eksplosiv muskelkraft
- Øget hurtighed
- Øget anaerob power
- Øget udholdenhed

Optimal træning med henblik på at forbedre ovenstående parametre, kræver selvfølgelig forskellige træningsdesign. Disse træningsdesign har imidlertid også forskellig indvirkning på både nervesystemet og muskulaturen. I muskulaturen påvirkes således f.eks. potentielt muskelmassen, muskelarkitekturen samt fibertypesammensætningen. I nervesystemet medfører styrketræning bl.a., at hjernen bliver bedre og mere effektiv i forhold til at kontakte og rekruttere relevante muskelfibre. Når du skal vælge styrketræningskoncept, må du med andre ord forudgående overveje, hvilken effekt, du ønsker af styrketræningen. Ønsker du f.eks. at blive hurtigere, mere eksplosiv, mere udholdende, eller ønsker du at forøge din samlede muskelmasse og derigennem din robusthed?

En anden myte fortæller at "...man bliver tung af at styrketræne...". Det er rigtigt, at styrketræning i nogle tilfælde medfører øget muskelvolumen og dermed øget kropsvægt. Det er derimod på ingen måde rigtigt, at man med sikkerhed bliver tungere af at styrketræne. Effekten af styrketræningen afhænger helt og aldeles af det styrketræningsdesign, du vælger, og kan grundlæggende inddeles i to former:

- Under den ene form trænes muskulaturen på en måde, så tværsnitsarealet øges. Det betyder alt andet lige, at musklerne bliver større og dermed også stærkere. Denne træningsform vil kun være relevant for ryttere, der f.eks. pga. spinkel kropsbygning eller manglende råstyrke, ønsker en vægtforøgelse.
- Under den anden form styrkes den nervøse (nerverelaterede) forbindelse mellem hjernen og de relevante muskler. Herved sættes hjernen i stand til mere effektivt at aktivere de muskelfibre, som skal bruges til en given muskelbevægelse. Dette forbedrer udholdenheden, hvilket selvsagt er formålstjenligt for alle cykelryttere. I forbindelse med denne form for styrketræning, øges musklernes volumen teoretisk set ikke, og dette koncept vil derfor være at foretrække for langt de fleste cykelryttere.

Inden præsentationen af egentlige styrketræningsprogrammer, gennemgås på næste side kort de begreber, som anvendes i relation til styrketræning generelt:

- *Antal træningspas i ugen* – Angiver det antal gange, du skal styrketræne i løbet af ugen.
- *Antal øvelser* – Angiver det antal øvelser/det antal maskiner, som indgår i træningen. Der indgår i det her beskrevne styrketræningsforløb i alt fire benstyrketræningsøvelser!
- *Antal sæt pr. øvelse* – Angiver det antal sæt, som du skal udføre i forbindelse med den enkelte øvelse/maskine. Der indgår i det her beskrevne forløb altid fire sæt i hver øvelse.
- *Fokus* – beskriver intensiteten, hvormed der løftes. I dette styrketræningsforløb stiger intensiteten omvendt proportionalt med antallet af gentagelser, da der altid løftes til udmattelse. Planen er, at de første 6 uger fungerer som tilvænningsfase, hvor belastningen langsomt øges. Det er med andre ord først senere i forløbet, at du træner med den intensitet og belastning, som er formålet. Den lange tilvænningsfase skyldes, at denne form for styrketræning er temmelig hård og belastende – men også tilsvarende virkningsfuld. Intensiteten bestemmes ud fra begrebet "RM", som betyder Repetition Maximum. "RM" betyder således, at man løfter den givne vægt præcist det antal gange, som man er i stand til. "8 RM" betyder altså, at man 8 gange løfter en vægt, som man maksimalt kan løfte netop 8 gange! Det sidste løft skal altså være næsten umuligt at gennemføre! Det betyder, at der skal løftes tungere vægte, når du kan gennemføre mere end det bestemte antal gentagelser. På den måde sikres det, at du hele tiden presser dig selv maksimalt.
- *Pauser* – I forbindelse med den styrketræning du skal lave, er det vigtigt, at pauserne mellem sætterne er lange – ca. 3 minutter. Forudsætningen for det fulde udbytte er således, at muskulaturen og nervesystemet hele tiden er "frisk og klar til maksimal stimulering"!
- *Samlet styrketræningsvolumen* – Erfaringen siger, at man over en off-season periode skal træne minimum 30 gange. Det betyder, at du kan afslutte forløbet senest omkring 1. marts.

Den kvalitative styrketræning tager herefter udgangspunkt i følgende øvelser:



**1. Mave bøjning med vægtstang.** 3 sæt af 15-20 RM.



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



**3. 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. 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. 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. Et bens pres ben 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.

Et tilfredsstillende og effektfuldt styrketræningsforløb kræver, at du i løbet af vinteren som minimum har mulighed for at gennemføre 30 styrketræningssessioner. I sæsonen vil det være endda meget formålstjenligt, om styrketræningen vedligeholdes med i hvert fald et enkelt træningspas og ugen, da den opnåede effekt ellers vil aftage temmelig hurtigt.

Det skal understreges, at styrketræning med optimal præstationsfremgang kræver et mere alsidigt og varieret design, end de ovenfor beskrevne. Mere alsidighed kræver imidlertid, at træningen følges meget tæt af en træner, hvilket der formentlig ikke er mulighed for. Det anbefales derfor, at du, efter en teknisk introduktion til de enkelte øvelser, gennemfører et af de ovenfor beskrevne programmer, som under alle omstændigheder har vist sig at være yderst formålstjenlige både i forhold til at forbedre præstationsevnen og i forhold til den skadesforebyggende effekt.

### ***Opvarmning***

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

### ***Strækøvelser***

Selv om strækøvelser og deres effekt stadig diskuteres, vil jeg anbefale dig at foretage strækøvelser efter styrketræningen.

### ***Kombineret cykel- og styrketræning***

Hvis du skal cykel- og styrketræne på samme dag, er det vigtigt, at du styrketræner først. Det fulde udbytte af styrketræningen kræver således, at din organisme er restitueret og dermed frisk. Derudover vil det være endda meget gavnligt for effekten af styrketræningen, hvis du adskiller de to træningspas med minimum 5-6 timer. Det ville med andre ord være optimalt, hvis du har mulighed for at styrketræne om morgenen og træne på cykel senere på dagen/om aftenen.

## TRÆNINGSDAGBOG

Hvis du udtages til bruttolandsholdstruppen, er det et ufravigeligt krav, at du hver måned pr. mail indsender dine træningsregistreringer til Danmarks Cykle Union. Dette gør sig i øvrigt også gældende for alle andre ryttere på DCU's landshold.

Er du en af de ryttere, der ikke udtages til bruttolandsholdstruppen, anbefaler vi, at du alligevel fører træningsdagbog. Træningsdagbogen er således et rigtig godt redskab mht. at bevare overblikket over træningen. Det er derudover vores opfattelse, at struktureret træning kun kan udføres med udgangspunkt i en specifik træningsplan og efterfølgende udfærdigelse af træningsdagbog. Den største fordel ved at føre træningsdagbog er, at den giver dig overblikket over længere forløb. F.eks. giver den mulighed for at evaluere en hel sæson, idet den jo indeholder oplysninger om såvel træningsmængden som træningsintensiteten og dermed den samlede træningsbelastning. Dette er en fordel, da det for mange er svært at bevare et realistisk billede af, hvor meget (eller hvor lidt) de faktisk træner.

Det at føre træningsdagbog, er en motivationsfaktor for de fleste. Følger du således en på forhånd tilrettelagt plan, som sigter mod specifikke konkurrence- eller præstationsmål, vil det være motiverende, når du kan tilføje træningsdagbogen den træning, som først er planlagt og senere gennemført. Det vil endvidere være motiverende, at du kan følge udviklingen i træningen både fra måned til måned og fra år til år.

Træningsdagbogen giver også dig og din træner overblik på den måde, at den giver mulighed for at gennem- og overskue hvordan træningen indvirker på dig. Er du f.eks. "pludselig" flyvende, eller kan du pludselig slet ikke træne på det normale niveau, giver træningsdagbogen lejlighed til at analysere den foregående træning med henblik på at forstå udviklingen.



## FAIR PLAY OG LANDSHOLDETS KØRESTIL

### Fair Play

For ca. 15 år siden opstod de første deciderede teams i U19-klassen. Disse teams samlede de bedste ryttere, tilbød rytterne cykler, tøj, træningslejre, internationalt løbsprogram mv. Denne udvikling var et kæmpe fremskridt for talentudviklingen i Danmark, idet det både øgede de enkelte rytteres præstationsevne samt konkurrencen indbyrdes mellem ryttere og teams/hold. Den nye struktur skabte en naturlig og på mange måder formålstjenlig rivalisering mellem de involverede teams og deres ryttere, som kæmpede om sejre, landsholdsudtagelser mv.

Når vi i Danmarks Cykle Union kigger tilbage, står det imidlertid også klart, at rivaliseringen fra tid til anden har taget overhånd, således at både ryttere og ledere ind imellem har opført sig på en måde, som ikke er formålstjenlig i forhold til klimaet i U19-sektionen, den enkelte rytters udvikling i almindelighed eller den overordnede talentudvikling i Danmark i særdeleshed. Det er i den forbindelse magtpåliggende for os i Danmarks Cykle Union at slå fast, at rivaliseringen ikke under nogen omstændigheder må tage overhånd. Det må både ryttere og ledere tage ansvar for. Alle involverede parter må således huske på, at cykelverdenen i Danmark er meget lille, og at det derfor ikke kan betale sig at gøre sig til uvenner med andre ryttere, ledere eller hold. Fremtiden er således uforudsigelig, og det er umuligt at spå om, hvilke ledere og ryttere, man senere i karrieren kommer til at samarbejde med. Fra Danmarks Cykle Unions side beder vi derfor alle om at tænke i langt perspektiv, og ikke blot i hvad der sker nu og her: Tænk på at fremme din overordnede udvikling og ikke udelukkende på, hvordan du vinder den næste sejr. Tænk over at behandle dine konkurrenter på en måde, som du gerne selv vil behandles. Tænk over at gøre det, der er godt for dig, frem for det, der er dårligt for andre. Prøv kort sagt at indarbejde begrebet Fair-Play i din karriere og i din måde at tænke og arbejde på. Sådan en tankegang kommer helt sikkert godt tilbage!

Dette afsnit kunne måske give indtryk af, at vi i Danmarks Cykle Union lægger op til, at der ikke må være kamp om pladserne på vifterne, at man ikke må stikke, når de andre virker trætte, eller at man skal føre mindst lige så meget som alle andre og gerne mere. Det er bestemt ikke hensigten. Tanken er derimod at være med til at sikre, at der er rimelig balance i forholdet mellem det at konkurrere og overvinde de andre på den ene side og midlerne hvormed man gør det på den anden side. Denne balance er nemlig afgørende,

hvis vi som nation også i fremtiden skal kunne være med på allerhøjeste niveau. Den sikrer nemlig, at konkurrencen og dermed udviklingen er størst mulig, uden at ryttere opfører sig så dårligt overfor hinanden, at de ikke kan udtages til de samme landshold.

### ***Landsholdets kørestil***

På de forskellige danske landshold arbejder vi ud fra en fælles filosofi om, hvordan vi gerne vil køre. Vi har så at sige en fælles defineret kørestil, som vi mener, er den rigtige både i forhold til vores normalt yderst kvalificerede ryttermateriale og i forhold til at vinde cykelløb. I hovedtræk forsøger vi således altid at køre aggressivt, således at vi ender i offensiven frem for i defensiven. Vi bestræber os på at køre løbene forfra, da vi fra denne position har overblik over, hvordan løbene udvikler sig, ligesom vi derved ikke bliver involveret i for mange styrt, eller skal lukke for mange unødvendige huller. Derudover er det meget vigtigt at understrege, at vi på taktikmøderne tager udgangspunkt i, hvordan vi bedst kan køre vores egen chance, og hvordan vi bedst kan forme løbet til vores fordel. Vi tænker således som udgangspunkt ikke i, hvordan vi kan ødelægge løbene for de andre ved forudgående at planlægge at køre defensivt på andre ryttere eller hold. Vi vil med andre ord hellere forsøge at køre vores egen chance, end vi vil ødelægge de andres.

Når ovenstående er pointeret, er det klart, at vi, som løbet udvikler sig, vurderer, hvem vi vil føre med i slutfasen i udbruddene eller i feltet, og at vi forsøger at køre på så klog en måde, at vi rent faktisk vinder løbene – både ved at udnytte vores egne styrker og de andres svagheder. Sådanne vurderinger er imidlertid for os noget helt andet end at køre defensivt og destruktivt løbet igennem.



Når vi således skal finde og udvælge ryttere til de enkelte landsholdsopgaver, kigger vi efter ryttere, som kan og vil køre med udgangspunkt i landsholdets filosofi. Vi kigger altså i højere grad efter ryttere, som har opnået resultater ved at tage initiativ og køre offensivt og aggressivt, end vi kigger efter ryttere, som gennemgående begår sig ved at køre destruktivt og sidde på hjul af andre ryttere.

## CYKELKARRIERE OG UDDANNELSE

Danmarks Cykle Union samarbejder med Team Danmark på uddannelsesområdet, hvilket betyder, at udvalgte ryttere har mulighed for at uddanne sig under særlige omstændigheder. For U19-ryttere vil det sige, at der eksisterer en mulighed for at tage diverse uddannelser over længere tid end den normalt normerede. Dette gælder for de fleste videregående uddannelser. Det er også muligt at stå i lære på særlige Team Danmark vilkår. Her er hovedsagen dog, at den relevante mester og lærlingen (cykelrytteren) kan blive enige om særlige vilkår (forlænget forløb, ekstra ferier, fridage i weekenderne m.v.).

For at komme i betragtning til et Team Danmark baseret uddannelsesforløb, skal du som minimum være en del af bruttolandsholdstruppen. Herefter kræver godkendelsen en individuel bedømmelse, som foretages af U19-landstræneren og talentchefen.

Der er både fordele og ulemper ved at gennemføre en sideløbende uddannelse på særlige Team Danmark vilkår. Disse fordele og ulemper skitseres nedenfor:

### **Fordele:**

- Du får mere tid til træning
- Du får mere tid til restitution og hvile
- Du opnår accept af fravær på et andet niveau end "almindelige" studerende

### **Ulemper:**

- Du vil sandsynligvis opleve forringede sociale relationer på uddannelsesstedet
- Du spilder et år, hvis du af en eller anden årsag midlertidigt eller helt stopper din cykelkarriere

- Du risikerer et skoleskema, som ikke forbedrer dine træningsmuligheder
- Du er typisk et år længere om at blive færdig "i den anden ende", hvilket kan være en ulempe på dette tidspunkt i din cykelkarriere

## OPRYKNING FRA U19-KLASSEN

Mht. oprykninger af U19-ryttere til seniorklasserne undervejs i sæsonen var det tidligere sådan, at udvalgte ryttere blev rykket op i A-klassen sidst på sæsonen. Som sagerne imidlertid står i dag, mener vi i Danmarks Cykle Union, at det er bedst for den samlede talentudvikling, at U19-klassen forbliver intakt sæsonen ud. Det betyder, at de bedste U19-ryttere lige til det sidste yder kvalificeret modstand til de næstbedste, som typisk er dem, som skal køre rigtig stærkt i den følgende sæson.

De gældende regler for oprykning af 2. års U19-ryttere til seniorklasserne efter sæsonen er:

- 2. års U19-ryttere som laver aftale med et continental hold, rykkes direkte i A-klassen.
- U19-ryttere som i deres 2. sæson har indkørt 24 point eller flere, rykkes i B-klassen.
- U19-ryttere som i deres 2. sæson har indkørt 5-23 point, rykkes i C-klassen.
- U19-ryttere som i deres 2. sæson har indkørt færre end 5 point, rykkes i D-klassen.

Derudover har U19-ryttere, som i deres 1. sæson har indkørt færre end 5 point, mulighed for at søge licens i D-klassen i stedet for at køre i U19-klassen som 2. års U19-ryttere.

Mellem sæsonerne sker det jævnligt, at ryttere kontakter Danmarks Cykle Union med ønsket om en dispensation for ovenstående regler. Dette skyldes typisk det faktum, at rytteren mht. summen af indkørte point, befinder sig i grænseområdet mellem to klasser, og derfor gerne vil starte i den bedste af disse klasser. De manglende point kan måske skyldes styrt eller andre omstændigheder, som rytteren mener, har forhindret ham i at køre de sidste nødvendige point ind. Det skal i den forbindelse understreges, at vi i Danmarks Cykle Union kun yderst sjældent dispenserer for reglerne. Vi er således af den overbevisning, at det ikke er nogen katastrofe for en rytter at starte i en klasse, som vedkommende i princippet er lidt for god til. Det betyder således blot, at rytteren får en succesfuld start og dermed et godt afsæt til seniorkarrieren. Vi mener derudover ikke, at det er befordrende for den videre karriere at starte med en overmatchning i seniorklasserne.