

U17-rytter 2016



Kompendium DANMARKS CYKLE UNION

INDHOLDSFORTEGNELSE

INDHOLDSFORTEGNELSE	side	2
FORORD	side	3
DCU'S SPORTSLIGE ORGANISATION	side	4
U17-RYTTER – HVAD NU?	side	5
DCU'S ARBEJDE MED U17-RYTTERE	side	6
TALENT	side	8
TRÆNING	side	11
TRÆNINGSDAGBOG	side	19
CYKELKARRIERE OG UDDANNELSE	side	20
OPRYKNING FRA U17-KLASSEN	side	21

FORORD

Hej U17-rytter!

Først og fremmest velkommen til U17-sektionen i Danmarks Cykle Union. Der er flere veje frem til det punkt, hvor du nu er nået. Måske har du kørt siden Yngste Dreng eller Yngste Pige, måske har du kørt et par sæsoner, og måske står du netop nu på tærsklen til din første sæson som cykelrytter. Uanset din fortid har vi i Danmarks Cykle Union et stort ønske om at støtte dig og guide dig i din videre udvikling både som cykelrytter og som civil person.

Vores ønske om at hjælpe dig gælder uanset, om du har ambitioner om at udvikle dig til eliterytter, eller om dine målsætninger er mere moderate. Vi mener således, at det, uanset dit niveau, vil være en tilfredsstillende for dig, at du løbende udvikler dig, og at du i sidste ende udnytter dit potentiale som cykelrytter maksimalt. Disse betragtninger gør, at du nu modtager dette kompendium.

På eliteniveau er vi som nation med omkring 250 U17-licenser oppe imod nationer, der opererer med 1000-5000 ryttere i samme aldersklasse. Dette forhold betyder, at vi, hvis vi ønsker at begå os på højeste niveau, må gøre vores yderste for at få det optimale ud af hver enkelt ambitiøs og talentfuld rytter. Det betyder videre, at vi må gøre det, vi kan, for at alle unge danske cykelryttere ved, hvad der skal til, og hvordan træning mv. skal gribes an, hvis målsætningen er at eksponere og udnytte potentialet fuldt ud. Om du så ønsker at gøre den nødvendige indsats, er selvfølgelig din beslutning.

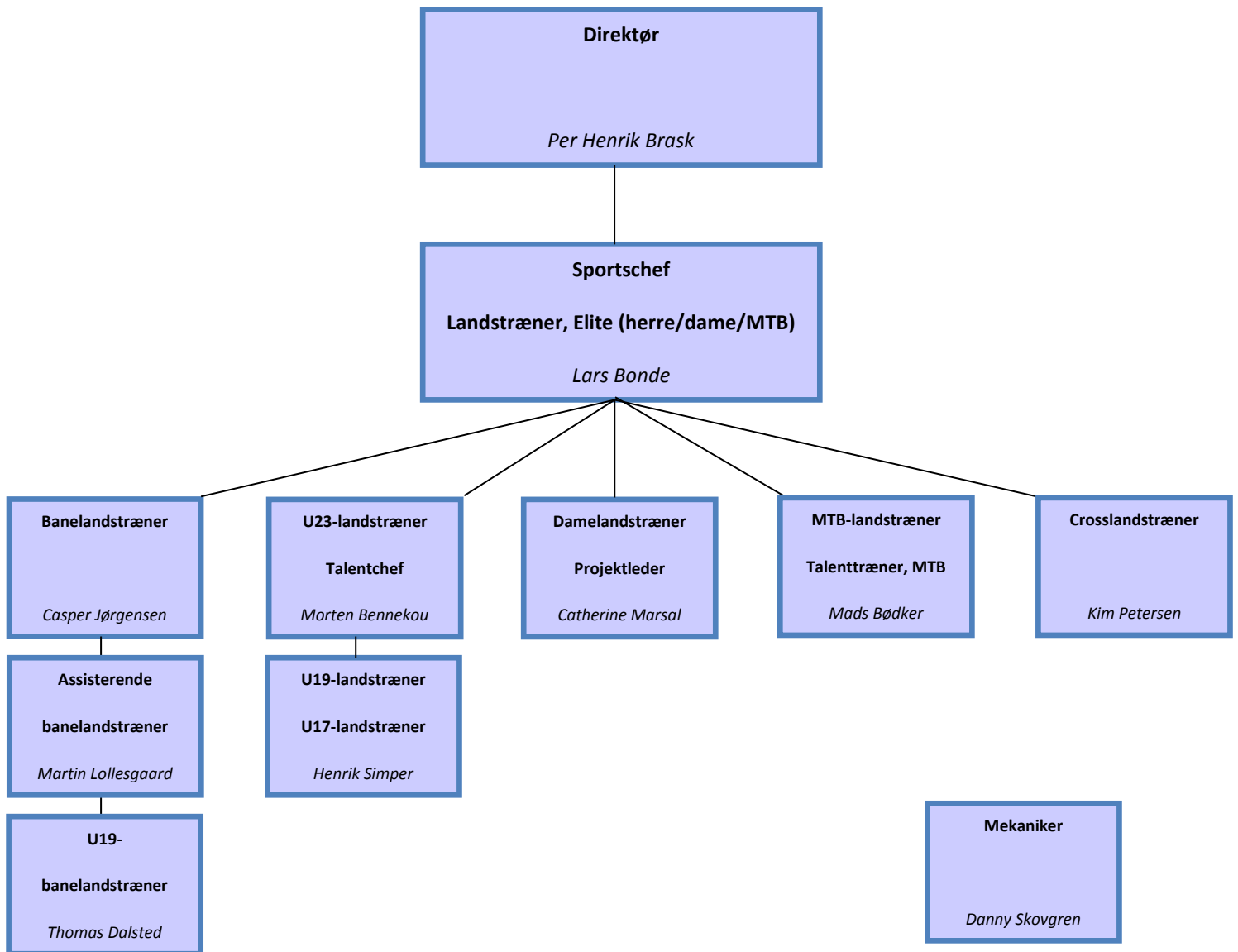
Sammenfattende håber og mener vi, at du med dette kompendium i hånden, er i besiddelse af et redskab, som kan hjælpe dig godt i gang med din tid som U17-rytter. Vi anbefaler i øvrigt, at du læser kompendiet sammen med dine forældre og/eller din træner.

Morten Bennekou

Talentchef

Danmarks Cykle Union

DCU'S SPORTSLIGE ORGANISATION



U17-RYTTER – HVAD NU?

Du kommer formentlig med en vis erfaring som cykelrytter, idet din karriere sikkert er begyndt i dreng- eller pigeklasserne. Her gjaldt det selvfølgelig om at køre stærkt på cykel, idet kammeratskab, leg, sjov, klubliv og klubture selvfølgelig også udgjorde vigtige elementer. Sådan SKAL det fortsat være! Når det imidlertid er sagt, skal det pointeres, at din overgang til U17-klassen også markerer et skifte, idet din træning og træningsplanlægningen nu for første gang skal angribes mere systematisk. Hvis du således har ambitioner om at udvikle dig som cykelrytter, er det vigtigt, at du sammen med dine forældre og/eller din træner så småt begynder at overveje, hvordan det vil være hensigtsmæssigt at bygge træningen op henover hele året. Det er i forlængelse heraf vigtigt, at du træner tilstrækkeligt, idet det også har afgørende betydning, at du ikke på dette trin i din udvikling træner for meget. For store træningsmængder vil således alt andet lige medføre, at du senere i karrieren vil føle, at du står i stampe, og at du ikke udvikler dig i en takt, som du vil være tilfreds med. Det er også vigtigt, at du husker på, at din fysiske udvikling – uanset om du er tidligt eller sent udviklet – har stor betydning for din aktuelle præstationsevne og dermed dine resultater (se i øvrigt afsnittet om talent og herunder tålmodighed). Yderligere informationer vedrørende hensigtsmæssig træning finder du senere i dette kompendium.



Som det således fremgår af ovenstående, er det afgørende, at du som U17-rytter finder en balance, hvor du, samtidig med at du bevarer fokus på, at cykelsport skal være sjovt, også tilføjer elementer af seriøsitet og struktur.

DCU'S ARBEJDE MED U17-RYTTERE

Som U17-rytter er du nået til den kategori, hvor Danmarks Cykle Union påbegynder et egentligt udviklings- og landsholdsarbejde. U17-årene udgør således de første to år af et kontinuerligt og helstøbt forløb på i alt otte sæsoner (U17, U19, U23), hvor målet i sidste ende er at udvikle cykelryttere, som er i stand til at begå sig på allerhøjeste internationale niveau. I den forbindelse er det vores målsætning at skabe en rød tråd, som for hver enkelt rytters vedkommende betyder, at potentialet udnyttes maksimalt. Ovenstående betyder bl.a., at du fra nu af vil være i betragtning med henblik på udtagelser til en bruttolandsholdstrup, en talentudviklingstrup samt til deltagelse med U17-landsholdet i internationale løb.



Bruttolandsholdstruppen

Bruttolandsholdstruppen består hvert år af ca. 30 ryttere, som er fordelt på de to U17-årgange. Denne trup inviteres til to vintersamlinger, som hver forløber over en weekend. Bruttolandsholdstruppen udtages på baggrund af subjektive vurderinger af potentiale mv., ligesom pointstatistikken selvfølgelig også indgår i beslutningsgrundlaget. Hvis du udtages til bruttolandsholdstruppen, skal du hver måned indsende dine træningsregistreringer til Danmarks Cykle Union. Det betyder nemlig, at både du og vi kan bevare overblikket over din træning. Det betyder endvidere, at du løbende vil have mulighed for at modtage vejledning mht. din videre træning.

Det er klart, at det, at være udtaget til bruttolandsholdstruppen, er et stort og brændende ønske for de fleste. I den forbindelse er det dog vigtigt at pointere, at ryttere som ikke som udgangspunkt har været en del af bruttolandsholdstruppen om vinteren, sagtens kan blive udtaget til diverse opgaver med landsholdet i sæsonen. Når sæsonen således går i gang, er det resultaterne og præstationerne i løbene, der tæller. Det er vigtigt at huske! Det skal også bemærkes, at der findes talrige eksempler på cykelryttere, som i U17- og U19-tiden ikke var inde i landsholdsvarmen, men som senere alligevel slog igennem på allerhøjeste niveau.

Talentudviklingstruppen

I arbejdet med U17 rytterne arbejder Danmarks Cykle Union udover med bruttolandsholdstruppen også med en talentudviklingstrup, som består af ca. 15 ryttere fra hver side af Storebælt. I alt altså ca. 30 ryttere. Disse ryttere inviteres til en efterårssamling i november.



Udover at deltage i internationale cykelløb, stiller U17-landsholdet typisk til start i et antal afdelinger af U19-rytternes hjemlige cup, idet disse løb fungerer som jagttagelsesløb for såvel U19-rytterne som for de deltagende U17-ryttere. Hertil kommer, at U17-landsholdet hvert andet år deltager i Ungdoms-OL.

TALENT

De fleste vil nok umiddelbart mene, at begrebet "talent" i forbindelse med cykelsport først og fremmest handler om at have en god fysik. Er man med andre ord talentfuld, er man fra naturens side udstyret med en god fysik, ligesom man sikkert også er meget trænerbar, hvilket vil sige, at fysikken reagerer hurtigt på træning.

Når vi i Danmarks Cykle Union skal definere begrebet "talent", er vi enige i, at fysikken selvfølgelig spiller en betydelig rolle. Når det imidlertid er fastslået, er det vigtigt at huske på, at talent også handler om mange andre faktorer end blot den (medfødte) fysiske evne til at køre stærkt på cykel. Der findes således talrige eksempler på ryttere, der ikke er blevet til noget trods et uomtvisteligt fysisk talent, ligesom mange ryttere er nået langt på trods af et ikke indlysende fysisk potentiale. Begge eksempler skal forstås i forlængelse af, at talent faktisk er meget andet end lige præcis et godt fysisk udgangspunkt. Men hvad er talent da andet end ren fysik?

Som cykelrytter kan du være talentfuld i mange henseender, som har stor og afgørende betydning for dine præstationer i almindelighed og dit karriereforløb i særdeleshed. Talentfuldhed vedrører således i høj grad også parametre som:

- **Træningsvilje:** I løbet af din karriere vil du opleve træningsdage eller længere perioder, hvor det er nødvendigt at træne, selvom motivationen ikke er i top. Manglende motivation og lyst til at træne kan have mange årsager: Utilfredsstillende resultater, manglende udtagelser, personlige problemer, lektiepres, dårligt vejr mv. I sådanne situationer er det vigtigt, at du finder balancen mellem at give dig selv de pauser, du akut har brug for, samtidig med at du ikke går i stå, eller måske ligefrem starter en ond cirkel. Dette kræver på den ene side, at du er ærlig over for dig selv, og tager de nødvendige pauser, samtidig med at du på den anden side også har viljen til at kæmpe og stå imod, hvis det er det, der skal til.
- **Træningsforstand:** Evnen til at træne hensigtsmæssigt. Det er meget vigtigt, at du er i stand til at ramme den rette træningsmængde, således at du i udviklingsårene hele tiden bevarer muligheden for at udvikle dig. Det vil sige, at du hverken træner for store eller for små mængder. Derudover har det betydning, at intensiteten doseres rigtigt, at du indlægger restitutionsfaser, og at du forstår at formtoppe på passende tidspunkter. Under træningsforstand indgår også din evne til at lytte til

kroppens signaler, således at du på den ene side ikke "kører for hårdt på", samtidig med at du på den anden side ikke "er for flink ved dig selv".

- **Taktisk sans:** Evnen til at læse cykelløbene. En meget vigtig faktor er, at du kan gennemskue, hvordan du i det enkelte cykelløb får mest muligt ud af dine kræfter. Du skal således både besidde evnen til at køre din egen chance som individuel rytter, når det er muligt, og som hold- og hjælperytter, når det er påkrævet.
- **Seriøs levevis:** Evnen til i passende og nødvendigt omfang at tilpasse dit civile liv til livet som elitecykelrytter – et liv som kræver skarpe prioriteringer. Vigtige egenskaber i den forbindelse er således, udover evnen til at træne hensigtsmæssigt, evnen til at spise og leve sundt, evnen til at sørge for at hvile og sove tilstrækkeligt, samt for de flestes vedkommende evnen til at indpasse skole/uddannelse. Helt enkelt gælder det om at besidde evnen til at leve livet som elitesportsudøver.
- **Psyke/mentalitet:** Cykelsport på eliteplan kræver en ganske særlig psykisk profil og mentalitet. Der kræves således bl.a. vedholdenhed, tålmodighed, stresshåndtering og "løbsintelligens". Den særlige og nødvendige mentalitet vedrører derudover evnen til at kunne bevare fokus på trods af alle mulige forstyrrende eksterne elementer. Dette gælder både i dagligdagen, under træning og i forbindelse med, at du skal kunne samle dig under stressende forhold op til og under vigtige cykelløb.
- **Tålmodighed:** Hvis du virkelig ønsker at realisere dit fulde potentiale, kræver det en pæn portion tålmodighed. De helt store talenter slår måske tidligt igennem, hvorefter de laver resultater hele vejen frem mod og i seniorkarrieren. Langt de fleste må imidlertid vente i kortere eller længere tid, før de når deres maksimale præstationsevne. Troen på at det kan lade sig gøre, og evnen til at vente på at det rent faktisk sker, er således for alle disse ryttere et talent i sig selv. I den forbindelse skal det endnu en gang pointeres, at vi i Danmarks Cykle Union kender talrige eksempler på cykelryttere, som ikke var toneangivende hverken i U17- eller U19-årene, hvorefter de slog igennem som U23-ryttere eller måske endda endnu senere. Der findes også flere eksempler på cykelryttere, som først startede med at cykle som seniorryttere, og som derfor startede i D-klassen for i sidste ende alligevel at ende som professionelle cykelryttere.
- **Sociale kompetencer:** Det er vigtigt, at du er i stand til at begå dig socialt i klubben, på holdet, på teamet og for nogle i sidste ende på et professionelt cykelhold. Formår du ikke at indpasse dig i de relevante grupper på et passende niveau, vil det være svært at overleve i cykelsporten, som på trods af dens individuelle karakter trods alt i afgørende sammenhænge kræver holdånd, offervilje, venskaber mv.

Danmarks Cykle Union har i de senere år opgraderet og systematiseret talentudviklingen betydeligt. Der er således afsat langt større ressourcer end tidligere, hvilket også ses på resultaterne, idet vi som nation befinder os på absolut topplan i langt de fleste kategorier. De øgede midler anvendes til arbejdet med at udvikle den enkelte cykelrytter på alle ovennævnte parametre. Der arbejdes i den forbindelse på at skabe et helt og kontinuerligt udviklings- og karriereforløb for den enkelte cykelrytter. Et forløb som altså strækker sig over i alt otte sæsoner fra U17- over U19- og til og med U23-sektionen.



TRÆNING

Træningsplanlægning

Målrettet træning må nødvendigvis tage udgangspunkt i fornuftig træningsplanlægning. Hvis du således har ambitioner om at levere én eller flere toppræstationer i relation til en given målsætning, må disse ambitioner tage udgangspunkt i en tilstrækkelig træningsmængde med passende doseret frekvens og intensitet – med andre ord elementer, som kræver netop træningsplanlægning. Træningsplanlægningen kræver først og fremmest:

- At du kender de fysiske krav, cykelsporten og herunder de enkelte discipliner stiller.
- At du tager højde for dit aktuelle præstationsniveau.
- At du arbejder ud fra én eller flere specifikke målsætninger.

Når ovennævnte forhold er på plads, laves først og fremmest en overordnet plan (typisk en årsplan). Herefter opdeles planen i periodeplaner, månedsplaner, ugeplaner og til sidst planer for den enkelte træningsdag. Planen gennemføres herefter, idet der løbende evalueres og justeres.

Træningsplanlægning tjener mange formål, hvoraf de vigtigste er skitseret herunder:

- Den indretter træningen med henblik på at toppe på ønskede tidspunkter.
- Den sikrer progression (udvikling) i træningen.
- Den sikrer en til hver tid passende belastningsgrad (produktet af træningsmængde og –intensitet).
- Den sikrer restitution, som er en vigtig faktor i forbindelse med hensigtsmæssig træning.
- Den hindrer længere perioder uden træning.

Træningsplanlægning udgør således det nødvendige udgangspunkt, hvis dit mål er at udføre en

gennemgående kvalitativ træning. Kvaliteten vil til tider bestå af hård træning, til andre tider af moderat træning og til andre tider igen af aktiv hvile. Kvaliteten kan også bestå i deciderede hviledage, hvor der ikke trænes. Planlægningen omfatter som oftest hele kalenderåret, da det er afgørende for fortsat fremgang, at du ikke holder fuldstændig pause vinteren igennem. Længerevarende vinterpauser vil således betyde, at det i princippet ikke er muligt for dig at nå et højere niveau, end det du sluttede på i den foregående sæson.

I hensigtsmæssige træningsprogrammer indbygges såkaldte superkompensationsuger, hvor træningsvolumen, antallet af træningspas og træningsintensiteten nedsættes. Disse uger har til formål at lade kroppen restituere, og det er ofte denne restitution, der udløser den præstationsmæssige fremgang. Det betyder, at disse uger (for ryttere der træner meget og hårdt) er af meget stor betydning, hvilket nogle har tendens til at glemme i deres iver efter at træne.

Træningsmængde

Danmarks Cykle Unions vejledende træningsanbefalinger er udformet således, at der er indarbejdet en rød tråd i træningsmængden fra U17-sektionen, igennem U19-tiden og til og med U23-kategorien. Det anbefales således, at du hverken træner meget mere eller meget mindre end disse anbefalinger foreskriver. Anbefalingerne er rettet mod cykelryttere, som i 2015 ønsker at kunne gøre sig gældende på internationalt plan. Det skal understreges, at træningstimerne vedrører "timer på cykel" (landevej, bane, MTB, spinning, ruller mv.), mens andre træningsformer (løb, svømning, gymnastik, ski, boldspil mv.) ikke tæller med. Anbefalingerne er vejledende, og bør nuanceres af relevante klub- eller landstrænere.

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 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 træningsmængde, 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 og dermed løbspausen i forvejen er 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.

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

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 U17-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 et 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 overordnede eksempler på, hvordan en træningsuge kunne se ud for dig som U17-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>	2	Interval	Tempotræning (70-80 %), AT (80-90 %), fartlege
<i>Onsdag</i>	2	Grundtræning	-
<i>Torsdag</i>	2	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>	3	Grundtræning	-
	12		

Træningsuge i sæsonen:

Ugedag	Timer	Fokus	Forslag til intervaller
<i>Mandag</i>	1	Restitution	-
<i>Tirsdag</i>	3	Interval	Tempotræning (70-80 %), AT (80-90 %), fartlege
<i>Onsdag</i>	3	Grundtræning	-
<i>Torsdag</i>	2	Interval	Tempotræning (70-80 %), AT (80-90 %), fartlege
<i>Fredag</i>	Fri	-	-
<i>Lørdag</i>	1	Opladning	1*5 min. AT eller 1*3 max.
<i>Søndag</i>	2	Cykelløb	-
	12		

Træningslejre

Mange ryttere planlægger vintertræningen således, at der undervejs indgår en træningslejr under varmere himmelstrøg. Her er det muligt at lægge 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 træningsmængdeforøgelse vil således medføre stor risiko for overtrænings symptomer, led- og seneskader mv. Du opfordres derfor til at planlægge træningen fornuftigt, 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 ALDRIG kører træningsture, der overstiger fire timer eller 120 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

Fra Danmarks Cykle Unions side anbefaler vi, at du som U17-rytter inddrager kvalitativ styrketræning i dine forberedelser til den forestående sæson og i forhold til din overordnede udvikling. Styrketræning er således ikke skadesfremkaldende, så længe du sikrer dig at god og passende teknik kommer før store belastninger. Derudover er det selvfølgelig vigtigt, at du følger den protokol, som anbefales fra vores side. På denne baggrund er der ingen betydelig risiko for skader på knogler og led eller i forhold til din vækst. Faktisk tværtimod. Et funktionelt og passende doseret styrketræningsforløb anses således for at have skadesforebyggende effekt også for unge på 15-16 år.

Et tilfredsstillende og effektfuldt styrketræningsforløb kræver, at du i løbet af vinteren som minimum har mulighed for at gennemføre 30 styrketræningssessioner. Er det ikke muligt, anbefales det, at du slet ikke påbegynder et forløb, da den investerede tid da groft sagt vil være spildt.

Inden præsentationen af det specifikke styrketræningsprogram, gennemgås herunder 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 sættene 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.

Styrketræningen for U17-ryttere tager udgangspunkt i følgende øvelser:



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



2. Mave bøjning. 3 sæt af 15-20 RM.



3. Faldskærm - Ryg bøjning. 3 sæt af 15-20 RM.



4. Ben ekstension (i stedet for squat). Fra 1. til 6. pas: 3 sæt af 16 RM. 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. Ben fleksion. Få puden til at ramme ballerne. Fra 1. til 6. pas: 3 sæt af 16 RM. 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. Benpres. Hold hoften i sæddet, knæ på linje med fod. Fra 1. til 6. pas: 3 sæt af 16 RM. Fra 7. til 12. pas: 3 sæt af 12RM. Derefter 4 sæt af 6-8 RM. Størst mulig indsats i den koncentriske fase.



7. Læg strækning. Strakte ben, vip op på tæerne og sænk langsomt. Fra 1. til 6. pas: 3 sæt af 16 RM. Fra 7. til 12. pas: 3 sæt af 12RM. Derefter 4 sæt af 6-8 RM. Størst mulig indsats i den koncentriske fase.

Det skal understreges, at styrketræning med optimal præstationsfremgang kræver et mere alsidigt og varieret design, end det 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 nedenfor beskrevne program, som under alle omstændigheder vil være yderst formålstjenligt både i forhold til at forbedre præstationsevnen og i forhold til den skadesforebyggende effekt.

Opvarming

10 minutter på kondicykel.

Strækøvelser

Selv om strækøvelser og deres effekt stadig diskuteres, anbefales det, at du udfører 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 U19- og U23-rytternes vedkommende.

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 i en periode slet ikke træne på det normale niveau, giver træningsdagbogen lejlighed til at analysere den foregående træning med henblik på at forstå udviklingen.

CYKELKARRIERE OG UDDANNELSE

Danmarks Cykle Union samarbejder med Team Danmark på uddannelsesområdet, hvilket betyder, at udvalgte ryttere har mulighed for at uddanne sig på særlige vilkår. For dig som U17-rytter 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 U17-landstræneren og talentchefen i fællesskab.

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 U17-KLASSEN

Efter B&U DM i august rykkes relevante ryttere op i U19-klassen. Beslutningen foretages af U17-landstræneren i samråd med de sportsligt ansvarlige i de to distrikter, og er subjektivt funderet, idet der selvfølgelig foretages en vurdering af den rent sportslige berettigelse. Derudover foretages imidlertid også en rent praktisk vurdering, idet vi fra Danmarks Cykle Unions side som regel vil rykke flere ryttere op på samme tid, da vi ikke mener, at det vil være hensigtsmæssigt for en enkelt rytter at rykke op alene. Endvidere udarbejdes en status mht. sammensætningen og det sportslige niveau i både U17- og U19-klassen, inden en oprykning eventuelt foretages.

