

Skedsmo 11.02.08

# *Intensitetsstyring m pulsklokke*

*A*



[www.arildtveiten.com](http://www.arildtveiten.com)

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTEN TO YOUR BODY

# ***Utholdenhet:***

***-Evnen til å arbeide m relativt høy intensitet over lengre tid.***

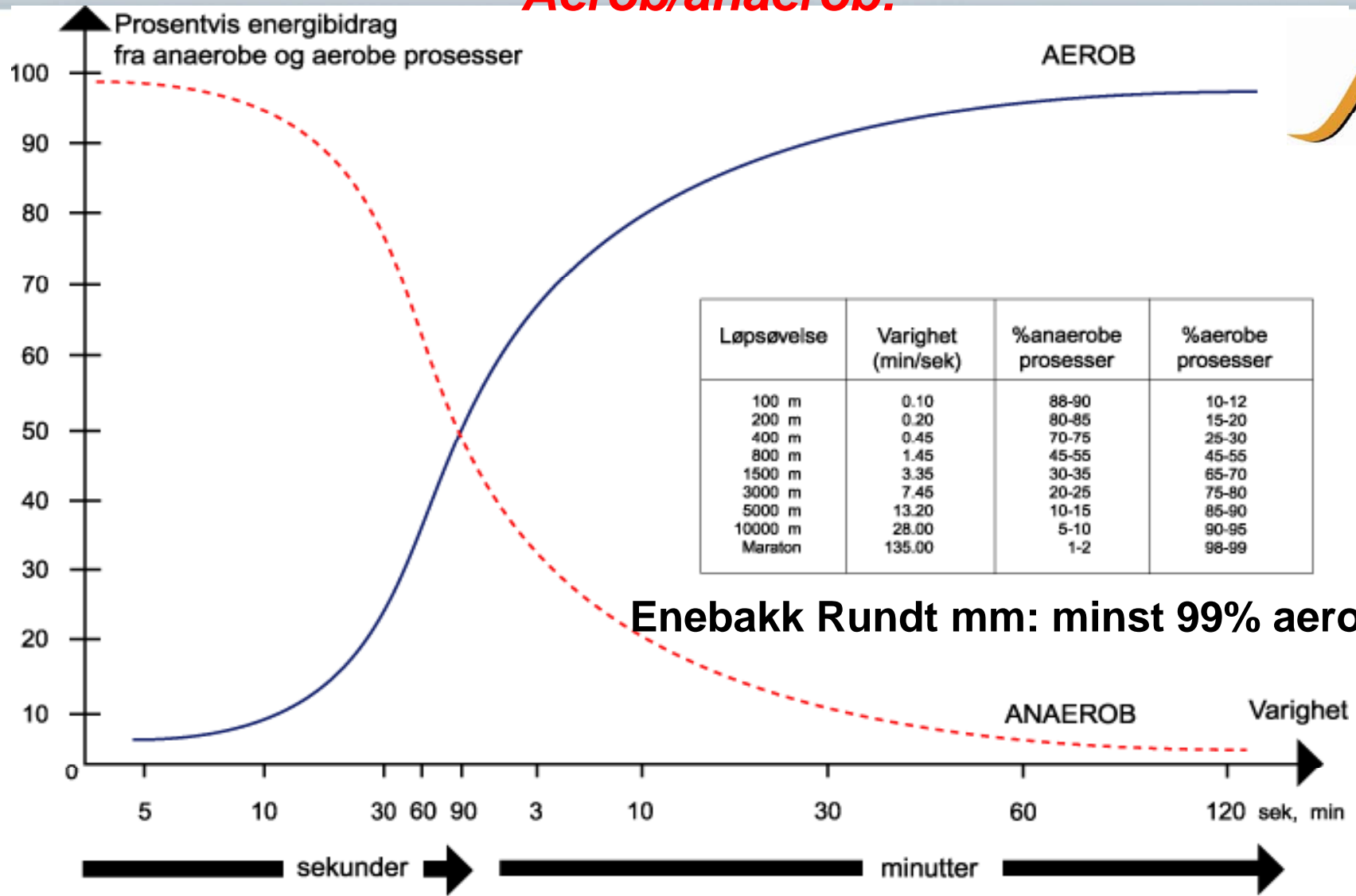


**Aerob  
Utholdenhet**



**Anaerob  
utholdenhet**

# Aerob/anaerob:



## ***Aerob vs. Anaerob***

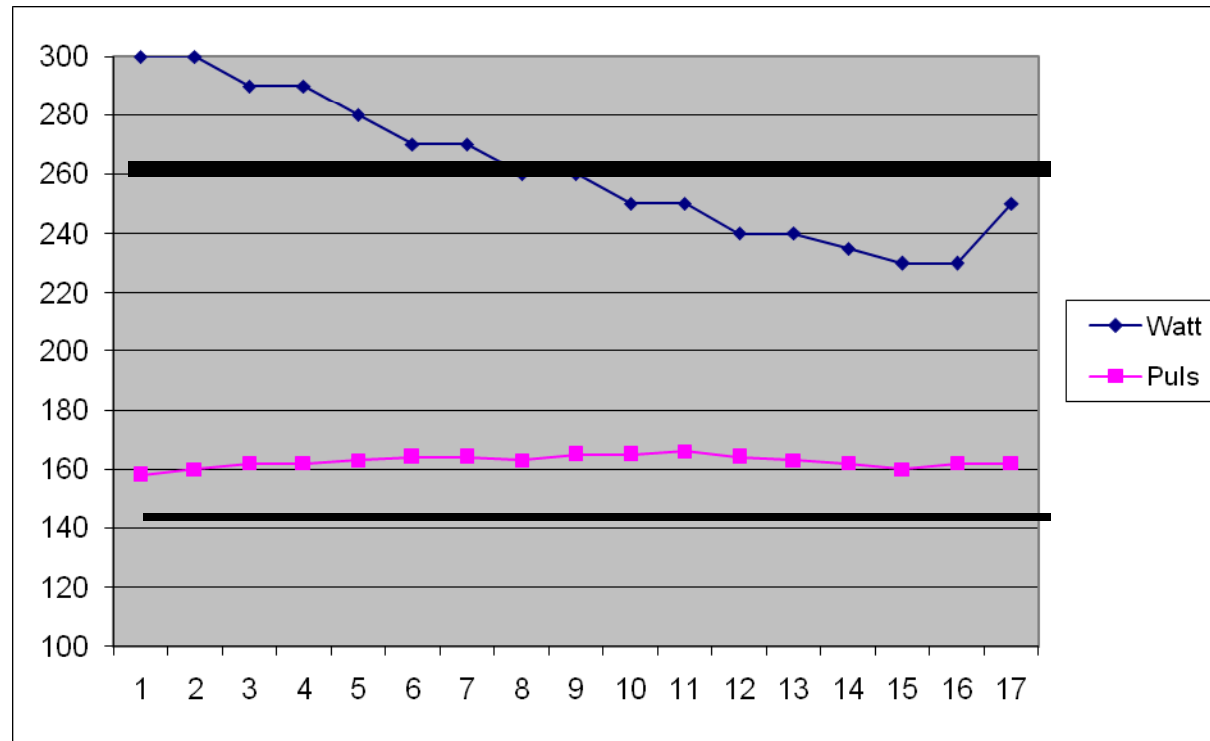
- Ved **Aerob** trening så hentes energi fra kroppens glykogenlagre (karbohydrater), Fettlagre og muskler (protein)
- Ved **Anaerob** trening hentes energien 100% fra kroppens glykogen lagre + fra kreatin (første 10sek). Ingen ting fra fettlagrene.
- Konklusjon:
  - Maksimal forbrenning v AT
  - Ingen fettforbrenning v Anaerob belastning.

## **Anaerob Terskel -AT**



- Den med høyest gjennomsnittsfart vinner!
- Med Anaerob Terskel menes det høyeste intensitetsnivået der det er full likevekt mellom produksjon og eliminasjon av melkesyre
- AT kan oppgis i belastning (fart, Watt), laktatkonsentrasjon og **Puls**.
- Vo2max, utnyttelsegrad og arbeidsøkonomi bestemmer AT
- AT er grovt sett den fart og hjerterefrekvens en kan arbeide med i en time ved maksimal innsats.

## Birken eksempel : Puls og Watt - M for hard åpning!!



Testverdier:

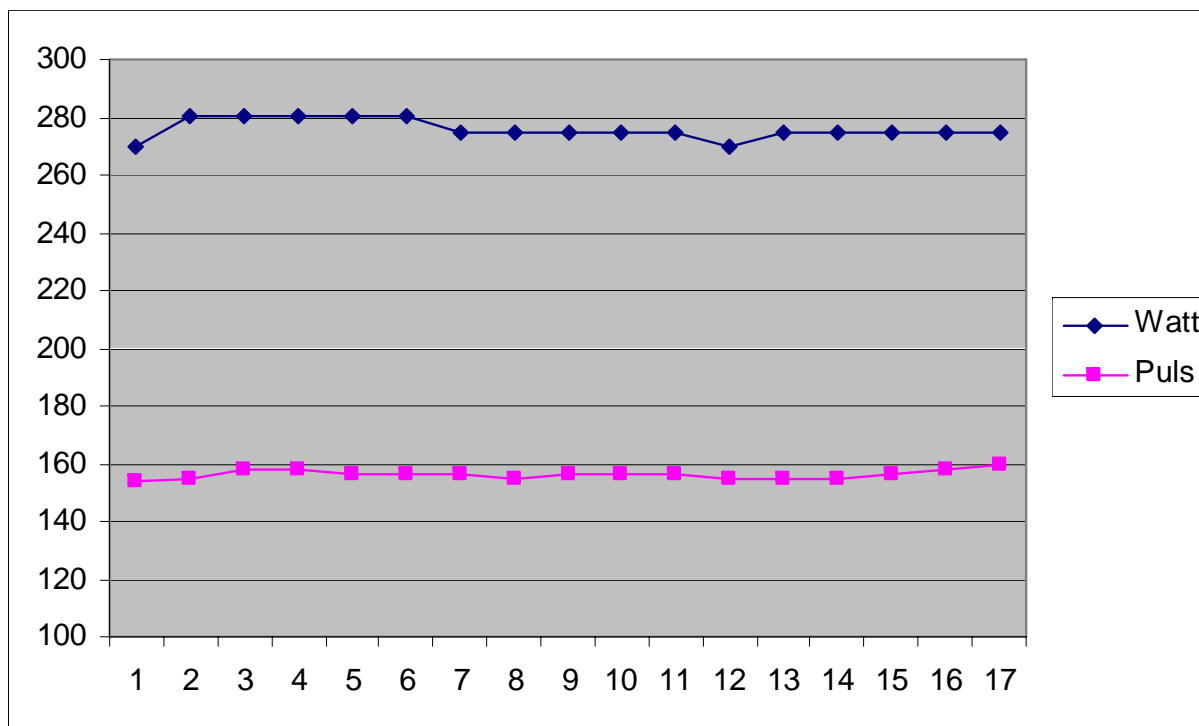
AT Puls: 158

AT Watt: 280 W

Avg. Puls: 162

Avg. Watt: 231W

## Birken eksempel : Puls og Watt - M for fornuftig åpning!!



Testverdier:

AT Puls: 158

AT Watt: 280 W

Avg. Puls: 156

Avg. Watt: 270W

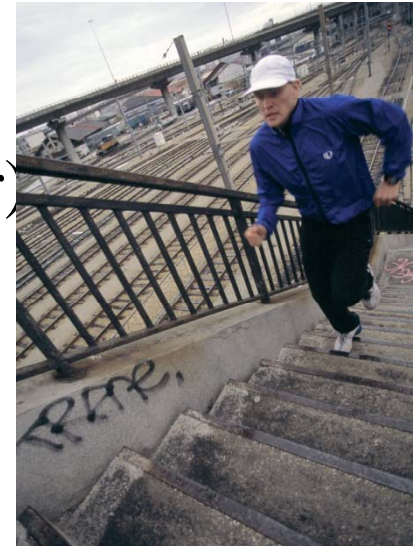
# Utregning av treningssoner?

A

1. Finn makspulsen din
  1. Ta utgangspunkt i alderen din ( $220 - \text{alder}$ )
  2. Test deg selv 😊

## 2. Laktattest

- Finner AT punktet og er ikke en makstest



NB! Den **maksimale** pulsen man har på sykkel er lavere enn den maksimale pulsen man har på løp

# Treningssoner



Etter Olympiatoppens modell

## 5(8)

**Sone 1** 60 - 72,5% av maks puls

**Sone 2** 72,5 - 82,5% av maks puls

**Sone 3** 82,5 - 87,5% av maks puls

**Sone 4** 87,5 - 92,5% av maks puls

**Sone 5** 92,5-97% av maks puls

**NB!** Disse er basert på % av makspuls

Ved laktattester vil disse variere da man ved laktattest finner punktet mellom sone 3 og sone 4

## *Hvordan få mest ut av treningen:*



### **Høst/ vinter – Grunntreningsperiode 1 (okt-nov-des)**

- Solid dose med trening i Sone 1-2
  - Alternativ trening
- Intervaller i **Sone 3**
  - Spinning, rulle, løp?
  - Lengde ca 30min bygg opp til 45-60min
    - Eksempler:
      - 3-6\*10min p 1min
      - 6-10\*5-6min p 1min
      - 2-4\*15min p 2min

## Vinter/tidlig vår – Grunntreningsperiode2 (jan, feb, mars)



- Solid dose med trening i Sone 1 (litt i sone 2)
  - Mest på sykkel
- Intervaller i **Sone 3**, men avslutt gjerne i sone 4-5 (noen ganger og mindre enn en gang i uka)
  - Spinning og rulle og etterhvert ute (motbakke?)
  - Lengde ca 45-60min 1-3g i uka
    - Eksempler: som tidligere
      - Men også litt motbakke – lengre pauser
      - Kortere intervaller: 2-3min. Litt lengre pauser

# Vår/tidlig sommer– spesialperiode

## April-mai



- Rolige langturer i sone 1
  - sykkel
- Intervaller i **Sone 3**, men avslutt gjerne i sone 4-5 (noen ganger litt oftere enn på i forrige periode)
  - Motbakke intervaller i sone 3
  - Lengde opp til 45min 1-3g i uka
- Spurt intervaller (gjerne under langturer.)
  - 15-30sek- God pause
  - Skiltspurter – God pause
- 2-5intervaller:
  - 2min innsats sone 5- 5min “rolig” sone 2\*3-5
  - Viktig for å tåle fartsendringer på fellesstart!

# Konkurransesesong



- Rolig langtur/restitusjon – sone 1
  - Med mye ritt vil flere langturer ha ett restitusjonspreg
  - Kortere varighet (lengde er også slitsomt...)
- Sone 3 -5: kortere intervalldrag, lagtempo
  - Kortere varighet, kortere totallengde, lengre pause.
  - Intervaller som er tilrettelagt konkurransen man skal være med på:
    - Motbakkeintervaller hvis bakkete konkurranse
    - Flatt og raskt hvis lettere løyper. Lagtempo
    - Kr.sand –Hovden kombinasjon av begge deler
- Ritt. Flere ritt: Mindre intervalltrening. Se helheten!
- Spurter –som i forrige periode. Hvis du vil vinne...
- Totalt sett mindre volum, mer overskudd og bedre resultater

## ***Litteratur som kan anbefales:***

- Utholdenhet: Trening som gir resultater - Olympiatoppen
- Utholdenhetstrening – Leif Inge Tjelta
- [http://www.gyldendal.no/sporten/docs/tl\\_bok/Treningslare\\_kap4.pdf](http://www.gyldendal.no/sporten/docs/tl_bok/Treningslare_kap4.pdf)



## ***Aktuelle pulsklokker?***

- Se [www.pulsklokke.no](http://www.pulsklokke.no) for mer informasjon
- Sykkelklokker:
  - CS400 og CS600 – Sykkelcomputere som har alt.
  - S725x – Sykkelklokke med alt. Beste klokke til allround bruk
  - CS300 – Litt enklere sykkelklokke med basisfunksjoner
  - CS100 og CS200 – Enklere sykkelcomputere med basis pulsfunksjoner

# ***Laktattesting***



- Jeg tilbyr laktattesting.
- Mulighet til å kjøre på egen sykkel!
- Koster kr 600,-
- Hvis flere slår seg sammen – kr 500 pr. pers.
- En slik test gir deg nøye utregnet treningssoner samt en såkalt TerskelWatt som er det tallet som sier nesten alt om nivået ditt!!
- Ta kontakt på: [arild@arildtveiten.com](mailto:arild@arildtveiten.com)