



Træn, så du gennemfører når du stiller op til Tøse-Runden

Jakob Windahl Schrøder performance coach fra Platforms.dk giver her tips til træningen.

Cykling er for alle og en fantastisk træningsform. Der er gode oplevelser i vente med familien, venner eller kollegaer. Som motionsform er cykling meget skånsomt da ens egen kropsvægt stort set er fjernet. Det er derfor en god og smart måde at være aktiv på.

Vil man deltage i et motionscykelløb er det vigtigste at tilbringe tid i sadlen på landevejen sammen med andre ligesindede.

- Vigtigste fokus er den tidsmæssige tilvænning til sadlen, samt forberedelse af kroppen til en længerevarende fast position
- Sikre at din cykel er tilpasset din størrelse med sadelhøjde og ect. Søg råd hos din cykelhandler
- Køb cykelbukser med siddepude og vær opmærksom på infektioner og andre siddeproblematikker
- I træningsforløbet vil du mærke en naturlig træthed i kroppen, hvilket er et resultat af din træning og din udvikling
- Det er vigtigt at du følger det anbefalede træningsprogram, for at opnå det bedste resultat af dit træningsforløb
- Det anbefales at den primære del af cyklingen, særligt søndagsturen, gennemføres på landevejen og den cykel man agter at cykle på
- Aftal gerne fælles cykelture med andre
- Du skal hele tiden roligt kunne tale sammen med dem du cykler sammen med uanset hvor længe du I træner
- Hvis I midt i træningsforløbet sætter farten op skal den ikke øges til mere end at I kan tale sammen det meste af tiden
- Det handler nemlig ikke om at kører stærkt, det handler om at kunne gennemfører med et smil

Denne træningsplan gør dig klar til at gennemføre og nyde Tøse-Runden med et smil lørdag den 4. juni 2016 hvis du træner 2 gange om ugen.

Uge	Eksempelvis onsdag	Eksempelvis søndag
12	20 min	40 min
13	20 min	60 min
14	20 min	80 min
15	30-40 min	110 min
16	30-50 min	130 min
17	30-50 min	130 min
18	30-50 min	140 min
19	30-50 min	180 min
20	30 min	130 min
21	40 min	90 min
22	30 min	