

Spin Giro, säsong 2019-20

Genomförande i stort

- Genomförandeperiod – 24 veckor.
 1. Start i mitten av oktober - början av november
 2. Avslut i slutet av mars – mitten av april
- Periodisering i 5 stycken block. Fokus inom respektive period är följande:
 1. Anpassning, grundläggande uthållighet, styrkeuthållighet och motorik
 2. VO2max (central kapacitet/hjärta, motor)
 3. Upptrissad uthållighet vid tröskel, intensiv uthållighet
 4. VO2max (central kapacitet/hjärta, motor)
 5. Mer av allt, utmana på slutet, tävlingsförberedelse

- Samma passupplägg alla veckorna i respektive period. Lite återhållsamma i början och mer utmanande i slutet av varje period.
- Passlängd 90 min (utom 2 och 4 som är 75 min) inklusive 5 min nedcykling och 5 min dynamisk rörlighet på slutet.
- Fokus på sittande cykling, kadens generellt 80-95 rpm, kadens styrkeuthållighet 50-65 rpm och kadens motorik 95-105 rpm.
- Fortsätt fokus på upplevd ansträngning, därför är dokumentationen beskriven i Borgskalan, Giro kan med fördel användas UTAN pulsklockor/system och om de används så är de ett komplement till den upplevda ansträngningen och inte tvärtom.
- Upplägget består fortsatt av 5 perioder med 4-4-6-4-6 veckor.

Redan från första passet är det viktigt att påpeka att det vid inomhuscykling är centralt att kyla ner sig så gott det går, och dricka vätska. Spinninglokaler är sällan svala miljöer och eftersom nästan 2/3 av den energi vi gör av med blir till värme, och en varm kropp sänker prestationsförmågan, är kylning en mycket viktig aspekt vid inomhuscykling.

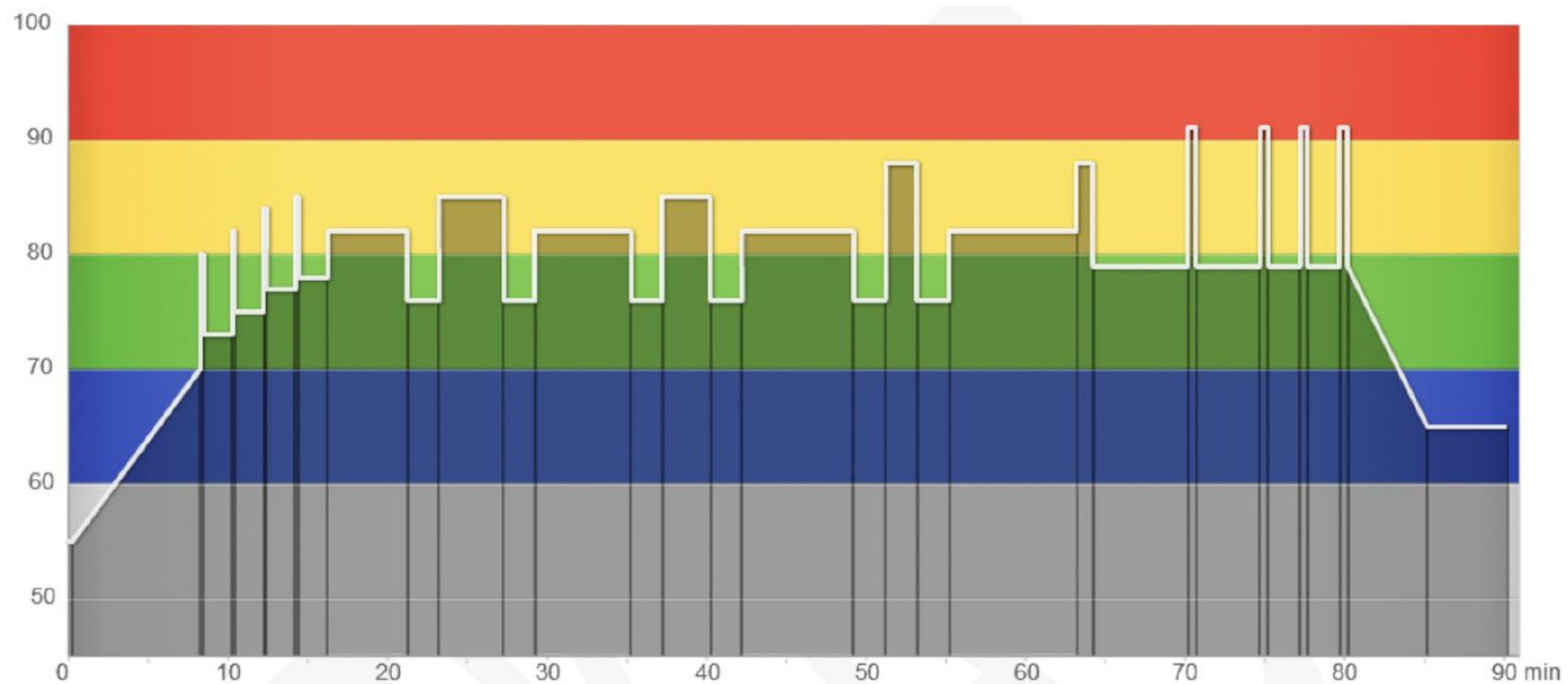
Du behöver inte ladda extra för 90 min spinning, men slarva inte heller med kosten en dag då du ska köra Giro-pass. I period 1 räcker det troligtvis med enbart vatten, såtillvida man inte slarvat väldigt mycket timmarna innan vad gäller energiintaget.

Framförallt i period 3 till 5, är det viktigt att förbereda kroppen på ett långt och hårt pass, genom att äta och dricka bra under dagen. Även under passet är det viktigt med viss vätsketillförsel för att kunna ha god kvalitet hela passet igenom. Man kan se det som en lärprocess att inta vätska (vatten) period 1 och 2, så att rutinen att dricka vätska och eventuellt inta lite energi sitter när man väl kommer till period 3 till 5, där det är viktigt för att kunna upprätthålla hög intensitet, passet igenom. Lite energi (socker) de sista 30 minuterna ge en extra kick som gör att du kan upprätthålla intensiteten och effekten bättre även mot slutet, trots att passen är tuffa.

Giro 1 (vecka 1-4)

Fokus i perioden är tillvänjning och att bygga uthållighet för att klara kommande perioder. Motionären uppmanas att ta det lugnt de första passen, för att sedan utmana sig mer i slutet av perioden.

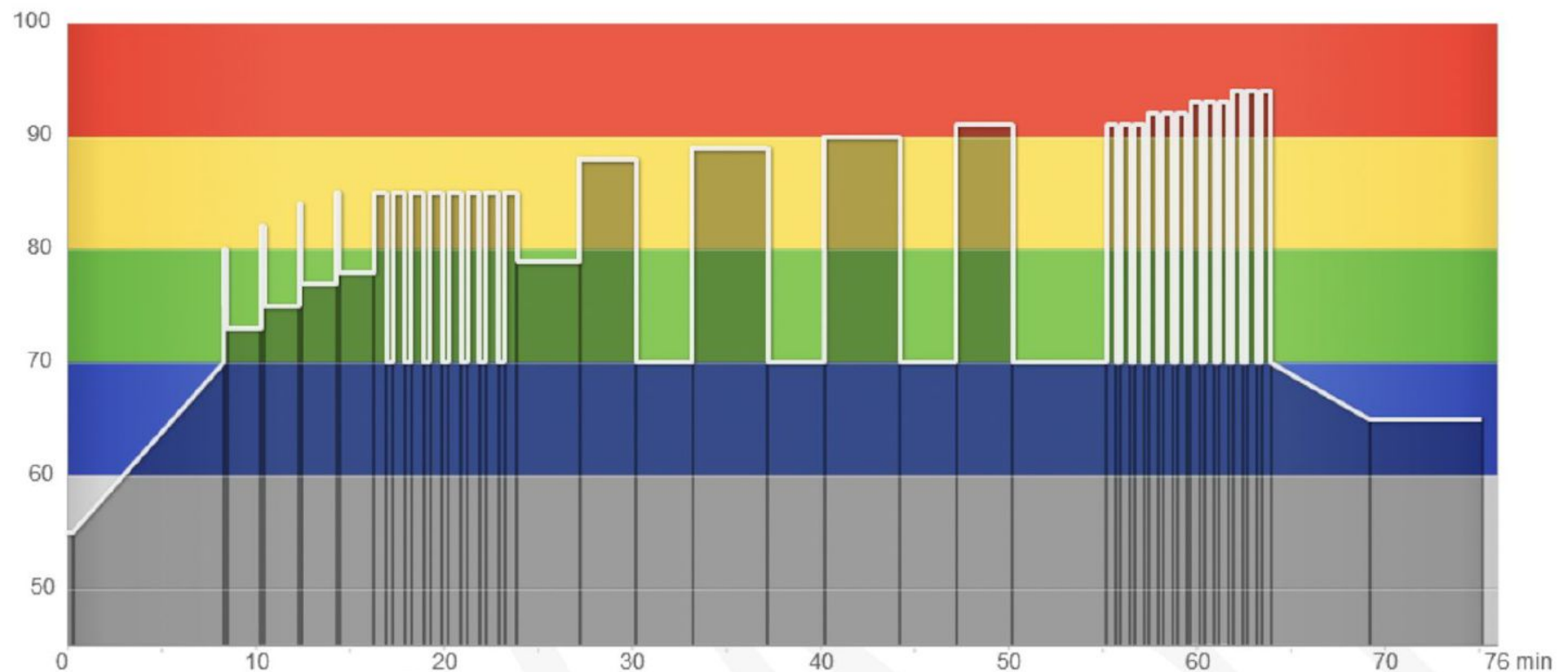
Det är även här vi försöker hitta rätt sittställning, förstå träningsstyrning (Borg kontra puls), längre pass utmanar leder och senfästen – skynda långsamt om du är nybörjare. Den som redan är van cyklist, vare sig det är inomhus- eller utomhuscykling, kan trycka på lite mer på passen från början.



Giro 2 (vecka 5-8)

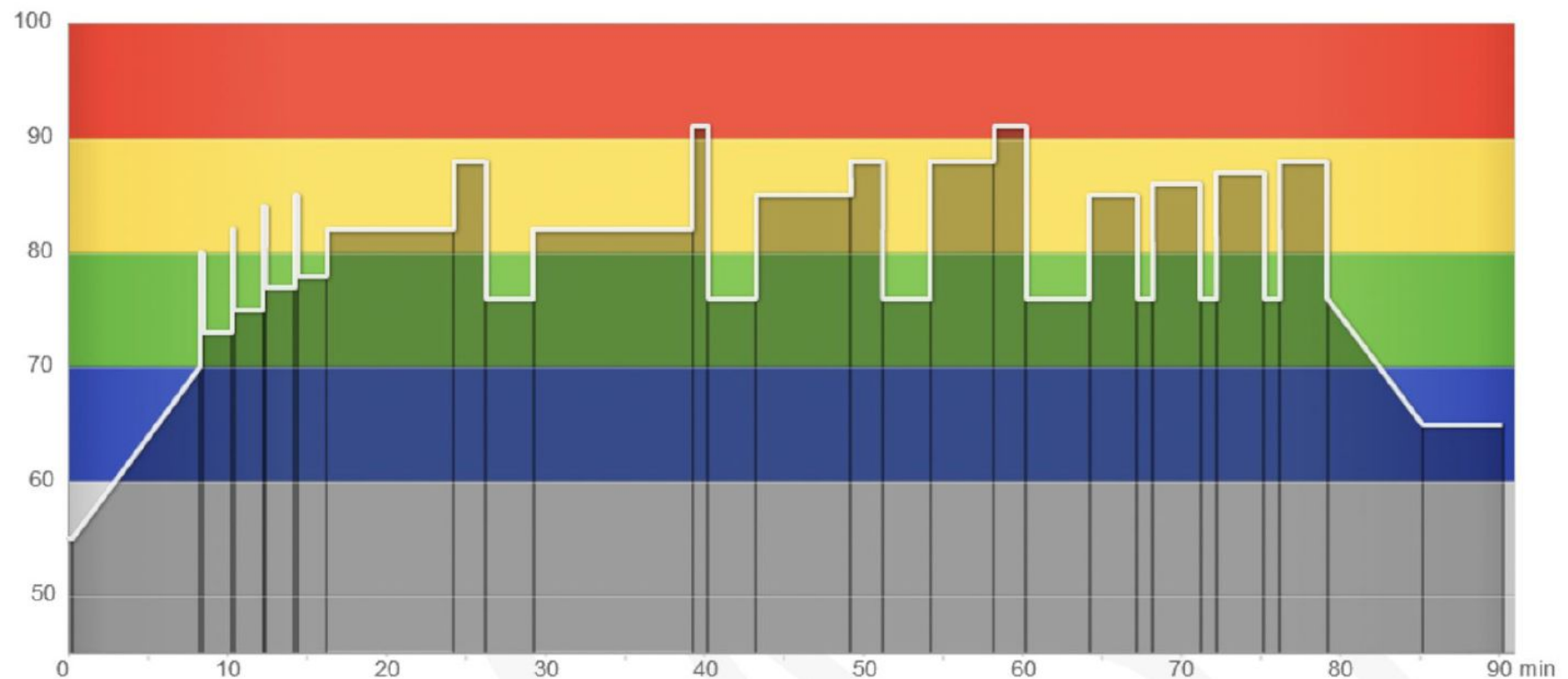
Fokus i perioden är att bygga en stark motor – hjärtat. Passet är intensivt och krävande och därför kortare än de övriga perioderna. Motionären uppmanas att inte "maxa" de första passen, för att sedan utmana sig mer på de kommande passen.

Den ökade fokusen på central kapacitet passar utmärkt för de motionärer som förbereder sig inför till exempel Vasaloppet.



Giro 3 (vecka 9-14)

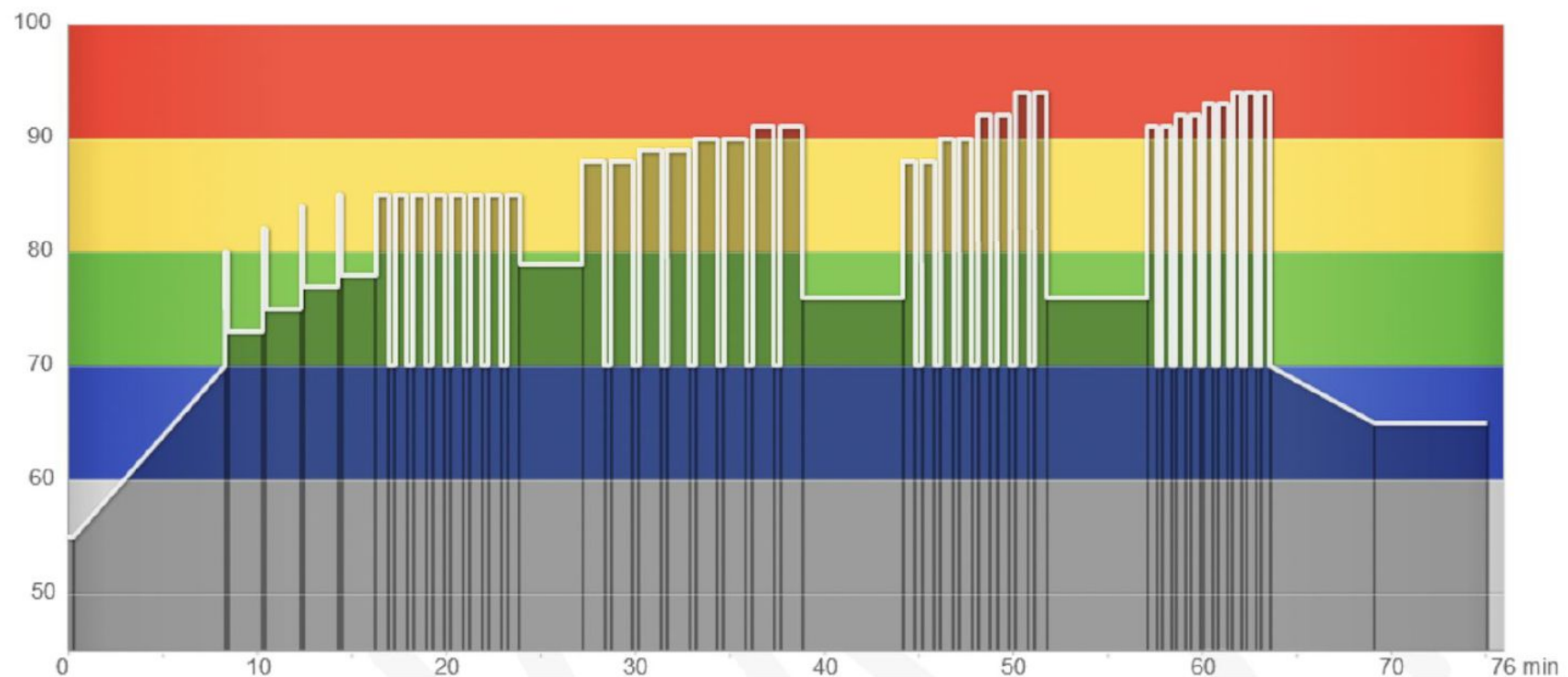
Fokus i perioden är att fortsätta uppbyggnaden av styrkeuthålligheten med tyngre pass som utmanar ordentligt. För den ovane kommer också den mentala fokusen sättas på prov, med långa utmanande intervaller. Motionären uppmanas att ta det lugnt de första passen, för att sedan utmana sig mer i slutet av perioden. Viktigt att ta det lugnt i början för att vänja knän för den höga belastningen. Det gäller även mycket vältränade personer.



Giro 4 (vecka 15-18)

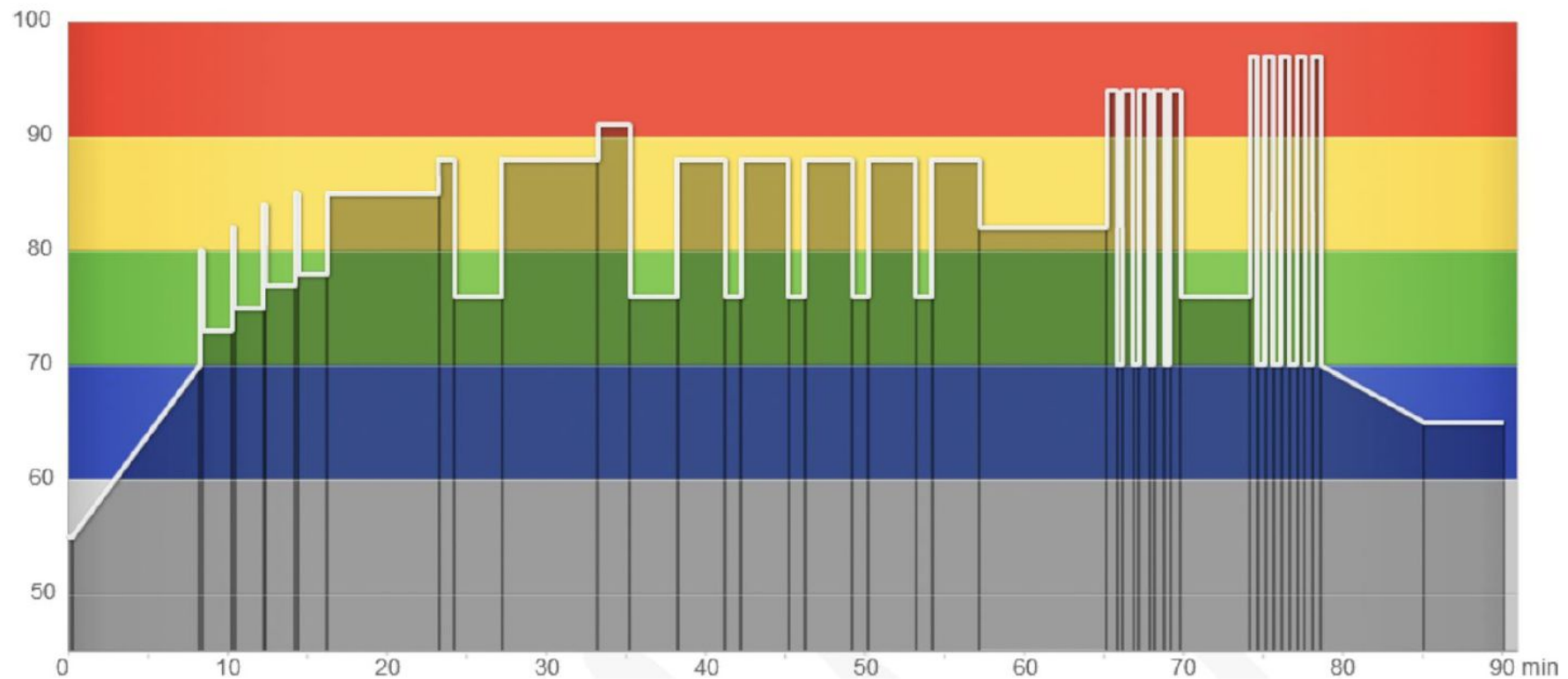
Fokus i perioden är att bygga en stark motor – hjärtat. Passet är intensivt och krävande och därför kortare än de övriga perioderna. Motionären uppmanas att inte "maxa" de första passen, för att sedan utmana sig mer på de kommande passen.

Intervallerna går från 70-20 till 40-20 till 30-15, dvs kortare sammanlagd tid för varje set med minskande tid i det aktiva arbetet (70-40-20) och relativt ökande tid i vila. Meningen är att man skall orka hålla riktigt hög intensitet även på det sista setet.



Giro 5 (vecka 19-24)

Utesäsongen börjar närma sig och nu gäller det att "toppa" träningen för att få riktigt bra fart i benen och skapa det där lilla extra som behövs när sista spurten närmar sig.



Träningsstyrning med effektmätare (Watt)

För att effektmätning (watt) skall vara ett bra styrmedel ställs det krav på att motionärerna har koll på sin effekt i olika tidsintervall (FTP, tröskeleffekt och framförallt sin effekt på 2-4 min på max) vilket gör att det är svårt att genomföra för hela Giro-gruppen. Styrning med effekt kan med fördel användas för individer med egen kunskap om detta.

Att träna med effektmätare (power meter) blir bara vanligare och vanligare. Enkelt kan man förklara att effekt mäter hur hårt du kan trampa i pedalerna. Det krävs ett visst arbete, dvs en viss mängd energi, för att förflytta en kropp från punkt A till punkt B. Läger man till hur lång tid det tar i denna beräkning får man fram effekten, dvs effekten beror på hur mycket energi och hur lång tid det tar att förflytta sig mellan dessa punkter.

Det är lite unikt att kunna mäta effekt i cykel. I de flesta andra konditionsidrotter är det än så länge inte möjligt, svårare och mindre utvecklat. Inomhuscykling/spinning ligger nästan lika långt framme som elitcykling vilket är ganska häftigt.

Fördelar med effektmätning:

- Direkt feedback, så fort du trampar igång en intervall får du veta hur hårt du trycker i pedalerna. Pulsen däremot tar ett par minuter innan den hunnit ikapp arbetet.
- Du får veta din prestation och förbättring. Puls säger bara hur mkt du varvat motorn, inte vad du har presterat. Förbättring kan inte mätas med enbart puls eller Borg-skala.

