

Træningen er anaerob (uden ilt) og der ophobes mælkesyre i musklerne.

Træningen er anaerob (uden ilt) og der ophobes mælkesyre i musklerne. korte perioder, f.eks. sprinttræning over korte afstande. korte intervaller – denne belastning kan kun opretholdes i

Træningen er anaerob (uden ilt), hvor der ikke ophobes mælkesyre i musklerne.

ca. en time under konkurrence eller hård træning. Længere intervaller – denne belastning kan opretholdes i

Pulsen i intervalltræning

Ca. 80-90% af max. puls – aerob træning

Grundprincipperne i intervalltræning er, at du skifter mellem at cykle med høj og lav belastning. Intervallerne kan varieres fra 15 sekunder til f.eks. 15 minutter afhængigt af hvilken arbejdsbelastning, du ønsker at træne i. Jo kortere dine intervaller er, jo højere skal belastningen være. Og omvendt skal du sænke belastningen, jo længere dine intervaller er. Både de korte og lange intervaller forbedrer din kondition, men der er forskel på, hvad du får ud af at træne korte eller lange intervaller. De korte intervaller er med til øge din hurtighed og god til de små accelerationer, der er mange af i MTB. De længere intervaller gør dig stærkere og mere udholdende og derfor bedre til at køre med en høj belastning over længere tid.

Intervalltræning – effektiv træning for alle

- **Have en plan for dagens intervalltræning inden du begynder.** Hvor lange er dine intervaller, dine pauser, hvor mange gentagelser skal du køre og med hvilken belastning?
- **Start med at varme grundigt op i ca. 20 min, så får du mest ud af intervalltræningen.**
- **Kør intervalsporet igennem inden du starter, så du kender det.**
- **Væn kroppen gradvist til intervalltræningen.** Start med få gentagelser og sæt antallet op efter nogle træningspas.
- **Det er en hård fysisk belastning at træne med så høje belastninger, så giv kroppen tid til at restituere inden næste træning.**
- **Du kan variere træningen ved at køre intervaller efter distance i stedet for på tid.**

Tips til intervalltræning

For at kunne finde frem til den ønskede belastning i intervalltræningen er det en fordel, at du kender din maksimale puls. Pulsen kan du måle med et pulsur. Hvis du ikke har et pulsur, kan du tælle dine pulsslag i 10 sekunder og gange antallet af pulsslag med 6.

Find en passende bække – det behøver ikke være i skoven – og varm grundigt op. Sæt højt tempo hen til bækken, så din puls stiger markant. Giv herefter fuld gas på bækken i mindst 1-2 min. til du ikke længere kan øge belastningen. Afslut din højeste puls på pulsur, eller tæl dine pulsslag med det samme.

Find din maksimale puls

For at kunne finde frem til den ønskede belastning i intervalltræningen er det en fordel, at du kender din maksimale puls. Pulsen kan du måle med et pulsur. Hvis du ikke har et pulsur, kan du tælle dine pulsslag i 10 sekunder og gange antallet af pulsslag med 6.

Hold herefter en pause der er halv så lang som den tid, du har brugt. Har du f.eks. kørt strækningen på 4 min, så hold 2 minutters pause, hvor du ruller let. Kør så ruten igen med den samme belastning som den første runde. Efter nogle træningsure med denne model kan du udvide antallet af gentagelser og evt. variere mellem de to intervalspor.

For anaerobe intervaller kan du bruge det generelle forhold mellem arbejds og pause på 2:1, når du planlægger dine intervaller. F.eks. 6 min. interval efterfulgt af 3 min. pause.

Træn din hurtighed – anaerob træning

Kør 30 sekunder så hurtigt du kan. Herefter ruller du roligt videre i 1 minut. Dette gentager du 4 gange. Efter nogen tid kan du gradvist sætte antallet af gentagelser op til 10. For anaerobe intervaller kan du bruge det generelle forhold mellem arbejds og pause på 2:1, når du planlægger dine intervaller. Du skal kunne gennemføre sidste interval med samme belastning som det første.

Træn din styrke og udholdenhed – aerob træning

Vælg den korte af de to intervaller. Kør den næsten så hurtigt du kan – ca. 80-90% af din max. puls.

Hold herefter en pause der er halv så lang som den tid, du har brugt. Har du f.eks. kørt strækningen på 4 min, så hold 2 minutters pause, hvor du ruller let. Kør så ruten igen med den samme belastning som den første runde. Efter nogle træningsure med denne model kan du udvide antallet af gentagelser og evt. variere mellem de to intervalspor.

Kom i gang med intervaller i St. Dyrehave

Vis hensyn når du cykler i skoven

Når du som mountainbiker færdes i skoven, er det vigtigt at overholde disse enkle retningslinjer:

- Kør ikke på gravhøje, stendiger, jorddiger, hulveje eller andre fortidsminder. Er du i tvivl, så spørg din lokale Naturstyrelsen enhed.
- Sæt farten ned til under 10 km/t, når du møder andre skovgæster og vær sikker på, at de har set dig. Det er tilladt at færdes til fods overalt, så du kan pludselig møde nogen, hvor du mindst venter det.
- Værn om og vær med til at beskytte skovens liv – dyr og planter.
- Kør aldrig i skovbunden uden for stier og spor. Kørsel på grusveje, grusstier og MTB sporet er lovligt.
- Lav ikke nye spor. Der skal være plads til alle i skoven – dyr, planter og andre brugere.

God tur.

| | |
|---------------------------------|-------------|
| Længde MTB spor | 23 km |
| Højdemeter | 300 m |
| Forventet køretid motionsrytter | 1,5-2 timer |
| Forventet køretid eliterytter | 1-1,5 timer |

På www.naturstyrelsen.dk vil du kunne finde yderligere oplysninger om det blå MTB spor i St. Dyrehave.

Cykelløb

Hvis du ønsker at lave et cykelløb, skal du først søge tilladelse hos din lokale Naturstyrelsen enhed. Så kan vi sikre os, at dit arrangement ikke er i konflikt med andre aktiviteter i skoven. For at du kan få godkendt arrangementet skal medsendes et kort over ruten samt beskrivelser af, hvordan andre skovgæsters sikkerhed varetages; f.eks. ved at vagtposter placeres ved pas-sage af trafikerede skovveje.

Af mountainbikere for mountainbikere

Det blå mountainbikespor er lavet i samarbejde med Gribskov MTB og CC Hillerød. Deres ekspertise har bidraget til at skabe et afvekslende spor, der både kan anvendes af nye og erfarne MTB ryttere. Du kan få mere at vide om bl.a. træning og løb på gribskovmtb.dk eller cchillerod.dk

MTB sporet er lavet med støtte fra puljen til Bedre Vilkår for Friluftslivet samt Arbejdsmarkedets Feriefond.

Miljøministeriet
Naturstyrelsen
Tlf. 72 54 30 00
www.nst.dk



Miljøministeriet
Naturstyrelsen

Det blå
mountainbikespor
i St. Dyrehave